Le calme serein
de l’esprit silencieux

Bouddhisme, esprit et méditation

Collection Libre Sagesse
Titres déjà parus :

Devenir son propre thérapeute
Lama Thoubtèn Yéshé

Vertu et réalité
Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Faites de votre esprit un océan
Lama Thoubtèn Yéshé

Donner un sens à la vie
Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Comment les choses existent
Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Puisse quiconque voit, touche, lit, se souvient,
parle ou pense à ces livres, ne jamais renaître
dans des conditions défavorables,
n'obtenir que des renaissances dans des conditions propices
à la pratique parfaite du Dharma,
ne rencontrer que des guides spirituels parfaitement qualifiés,
développer rapidement l'esprit d'éveil
et atteindre immédiatement l'éveil
pour le bien de tous les êtres.

Le calme serein de l’esprit silencieux

Bouddhisme, esprit et méditation

Lama Thoubtèn Yéshé

Traduit de l’anglais par

Éléa Redel

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 356
Weston
MA 02493, USA

81500 Marzens, France
Tél : 05 63 42 00 06 - Télécopie : 05 63 58 03 48

ISBN : 2-911582-81-0

Ce texte vous est offert et ne peut pas être vendu.

Photo de couverture : Carol Royce-Wilder
Dessin de la ligne de couverture par Robert Beer.
Conception de la couverture avec la gracieuse permission de Gopa & Ted2 Inc.

Table des matières

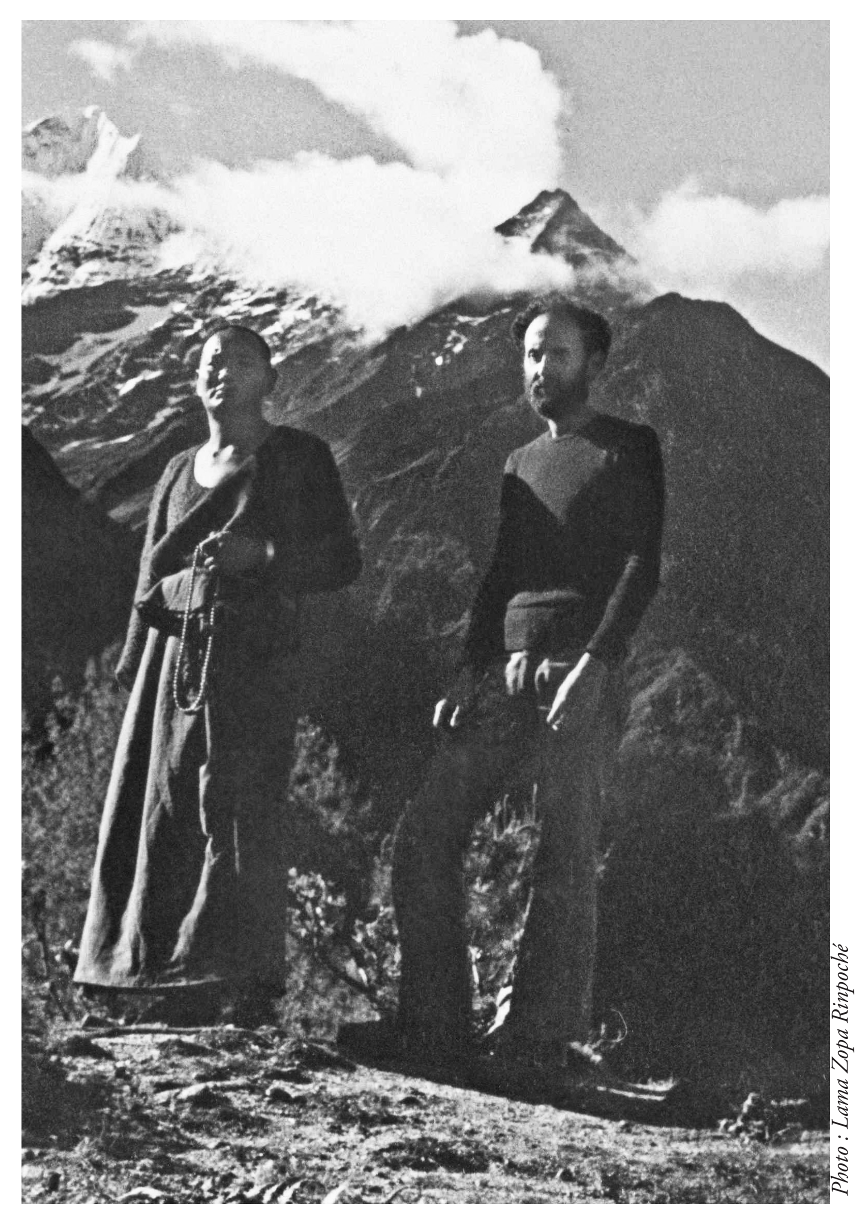


Photo : Lama Zopa Rinpoché

Lama Yéshé et l'éditeur en route pour Lawoudo, Népal, mai 1973

Préface de l'édition anglaise

Pour l'édition anglaise nous avons maintenant publié plus de 215 000 livrets de Lama Yéshé, ce dont nous pouvons tous nous réjouir. Nos sincères remerciements à tous ceux qui ont rendu cela possible.

Les six enseignements de ce livret proviennent de la visite de Lama Yéshé en Australie en 1975. Les trois premiers constituent une série consécutive de conférences nocturnes que Lama a données à l'université de Melbourne. À la troisième soirée Lama s'est dit que les gens avaient assez entendu de paroles et proposa plutôt une méditation guidée. Nous avons indiqué clairement les pauses et au lieu de tout lire d'un trait, nous vous suggérons de faire une pause de quelques minutes après chaque paragraphe afin de réfléchir à ce que Lama vient de dire, comme Lama l'entendait.

Les trois derniers enseignements sont des conférences publiques données à Sydney. Et ici encore, elles sont pleines d'amour, de profondeur, de sagesse et de compassion, et les sessions de questions-réponses, que Lama aimait tellement, sont aussi dynamiques et riches que toujours. Nous espérons que vous apprécierez la lecture de ces conférences autant que nous avons de plaisir à vous les présenter.

Une fois de plus, je remercie Wendy Cook et Linda Gatter pour leurs suggestions de rédaction bienveillantes et utiles.

Dr. Nicholas Ribush

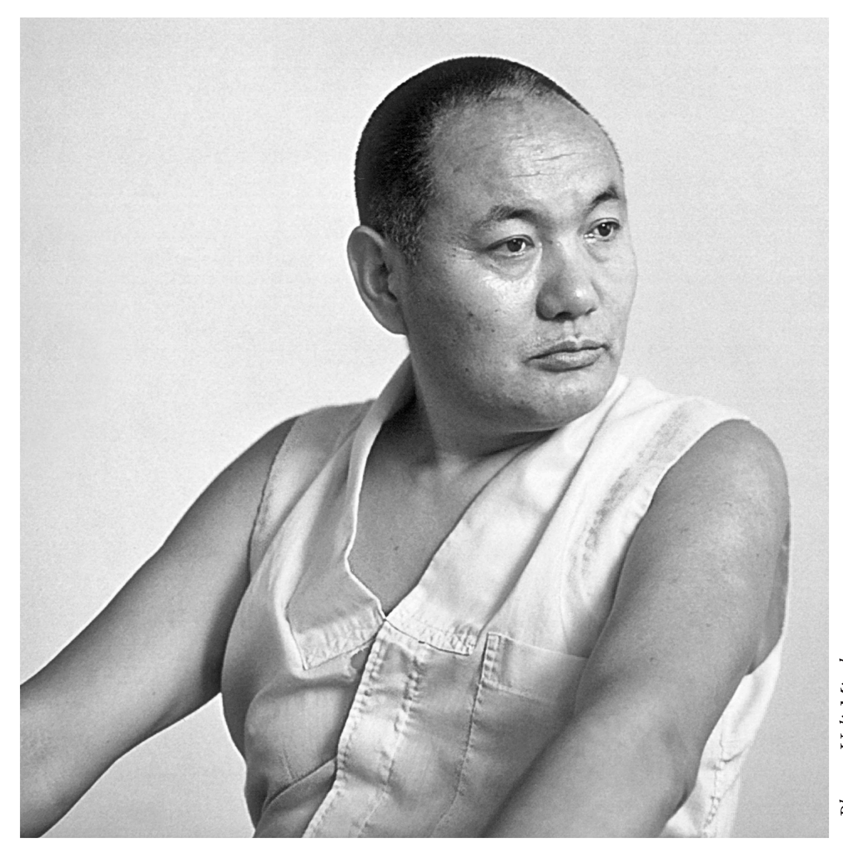


Photo : Ueli Minder

Lama Yéshé - Suisse, 1978

Remerciements de l'édition française

Selon les paroles du Bouddha, offrir des textes du Dharma, contenant les différentes méthodes qui permettent aux êtres de se libérer de la souffrance, est considéré comme un acte vertueux de générosité qui produira des résultats positifs. Ce don surpasse toutes les autres formes de dons.

Le concept de « parrainer » des livres du Dharma pour une distribution gratuite est bien établi en Orient mais pas encore reconnu en Occident de nos jours.

Par sa grande bonté et sa compassion Lama Zopa Rinpoché a fondé, en 1996, *Lama Yeshe Wisdom Archive,* afin de rendre disponibles, de différentes manières, tous les enseignements de ces archives. Depuis plus de vingt ans, un groupe de personnes consacre son énergie à préparer ces trésors afin de les publier. La diffusion gratuite de plusieurs livrets de Lama Yéshé a déjà remporté un grand succès aux États-Unis grâce au soutien de nombreux donateurs.

En France, les Éditions Vajra Yogini sont heureuses de contribuer à la diffusion de cette collection *Libre Sagesse*, *libre* parce que mise à disposition gratuitement, *sagesse* parce qu'elle examine la nature de l'esprit et des phénomènes selon les enseignements du Bouddha.

Nous espérons que le lecteur y trouvera une source d'intérêt et de paix et que les paroles de Lama, tout comme celles du Bouddha Shakyamouni il y a 2 500 ans, lui permettront de trouver des réponses pour sa vie quotidienne.

Grâce à votre générosité, nous en sommes à notre cinquième publication. Pour vous rappeler les titres précédents : « Devenir son propre thérapeute » et « Faites de votre esprit un océan » de Lama Thoubtèn Yéshé, « Vertu et réalité », « Donner un sens à la vie » et « Comment les choses existent » de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché.

« Le calme serein de l'esprit silencieux » est donc notre dernière parution et nous espérons pouvoir continuer sur notre lancée car bien sûr nous avons d'autres projets en cours et si vous désirez y participer et créer ainsi de l'énergie positive dédiée au bonheur de tous, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous sommes extrêmement reconnaissants à tous les ami(e)s et membres de l'Institut Vajra Yogini qui ont rendu possible la réalisation et la distribution gratuite de ces diverses publications.

Nous remercions aussi Bruno Caye, Nathalie Cornu, Sandrine Mérot et Brigitte Lucas pour leur collaboration à la traduction française ainsi que Eléa Redel pour le travail de mise en page de cette nouvelle édition.

Note de la traductrice :

Bien qu'il soit presque impossible de rendre par écrit la façon de parler de Lama, nous nous sommes efforcés, parfois aux dépens du français, de rendre le caractère unique de son style.
Nous remercions les lecteurs de bien vouloir tenir compte de cette dimension contradictoire qui tente de réduire l'abîme qui sépare la spontanéité de la langue parlée de tout discours écrit.

... 1 ...

Le bouddhisme : une voie pour tous

Certaines personnes pensent qu'elles connaissent tout du bouddhisme et des bouddhistes par le simple fait d'avoir lu quelques livres. Ils en choisissent un : « Heu ! voyons ce que dit ce livre. Eh bien ! D'après cet ouvrage il semble que les bouddhistes sont vraiment extrémistes. Ils croient en toutes sortes de choses étranges. » Puis ils choisissent un autre livre : « Oh mon dieu, les bouddhistes sont complètement nihilistes. » Ils tirent toutes sortes de conclusions fondées sur des informations très limitées ; ils n'ont aucune vue d'ensemble [du bouddhisme]. C'est très dangereux.

Ils lisent peut-être un passage de l'école philosophique bouddhique du madhyamika connue pour son approche intellectuelle rigoureuse de la vacuité, la nature ultime de la réalité, et qui peut s'avérer très difficile à comprendre. Ce qui peut les conduire à penser : « Oh, les bouddhistes ne sont pas croyants ; ils sont athées. Ils ne croient en rien ; ils pensent que rien n'existe. Comment peuvent-ils se considérer eux-mêmes comme des croyants ? » Cela aussi peut être très dangereux.

D'autres personnes pourraient en conclure : « Hou la ! Les bouddhistes croient en trois dieux. Ils disent que le Bouddha est un dieu, que le Dharma en est un autre et la Sangha un troisième. Ils doivent être par trop crédules. C'en est trop ! En Occident, nous n'avons jamais entendu parler d'une telle chose, de trois dieux, mais

d'un seul dieu. Nous sommes croyants mais nous n'avons qu'un seul dieu. Nous n'arrivons même pas à nous accorder avec les bouddhistes quant au nombre de dieux. »

Si vous ne prenez en considération qu'un tout petit aspect du bouddhisme, il est évident que cela peut vous sembler exagéré. Mais le bouddhisme ne concerne pas simplement une ou deux petites choses ; il ne s'agit pas d'une philosophie mineure. Le Bouddha a expliqué la nature de chacun des phénomènes dans l'univers.

À ce stade, cela fait neuf ou dix ans que j'enseigne la philosophie bouddhique aux Occidentaux et que je constate à quel point cela convient à leur esprit, principalement pendant le cours de méditation d'un mois que nous organisons tous les ans au monastère de Kopan au Népal. Durant ces cours, nous essayons de tout expliquer, mais je me suis rendu compte que si nous parlons trop de l'aspect négatif des choses, les étudiants paniquent complètement. Pas tous, mais beaucoup d'entre eux. Ils disent : « Ces lamas mettent trop l'accent sur le négatif. Pourquoi ne parlent-ils pas davantage du positif ? Le bouddhisme ne concerne pas uniquement les émotions perturbatrices et la souffrance. Pourquoi, jour après jour, nous parlent-ils de ces choses négatives ? »

En fait, pour ce qui est du bouddhisme, avant de pouvoir vous positionner dans la voie positive de la libération, de l'éveil ou de Dieu – quel que soit le nom que vous voulez lui donner ; le nom n'a pas d'importance – vous devez savoir comment fonctionne votre esprit négatif.

Si vous ne comprenez pas comment fonctionnent en vous les deux vues négatives extrêmes de surestimation et de sous-estimation, comment pouvez-vous corriger vos actions et vous orienter vers la voie juste ? C'est pourquoi il est crucial de connaître les aspects négatifs de votre nature. En fait, si vous comprenez l'évolution de votre esprit négatif du début à la fin, vous vous sentirez très à l'aise. Inversement, si vous ne savez pas comment fonctionne cet esprit, vous en arriverez à penser que les actions négatives sont positives.

De plus, si vous essayez de pratiquer la voie qui mène à la libération sans qu'elle soit fondée sur une connaissance solide de ce qui est positif et de ce qui est négatif, une simple question provocante posée

par quelqu'un en rapport avec ce que vous faites, peut complètement vous détourner de votre voie. Cela peut vous rendre confus, et vous risquez de tout laisser tomber. Il s'agit là du signe d'un esprit faible. Vous devez avoir une vue d'ensemble de l'évolution, tant de l'esprit négatif que du positif.

Certaines personnes conviennent que le bouddhisme est probablement une belle religion qui parle toujours de sujets sacrés de façon diplomate et plaisante. Lorsque nous commençons à enseigner le bouddhisme à des débutants, nous ne commençons pas par parler de sujets sacrés. La première chose que nous expliquons est la nature essentielle de votre esprit actuel, de ce qui se passe ici et maintenant, et non pas d'un bouddha tout là-haut.

Néanmoins, à ce point, j'aimerais dire quelques mots concernant la nature de bouddha. Comme je l'ai mentionné auparavant, certaines personnes qui ont une connaissance limitée du bouddhisme pensent que les bouddhistes vénèrent trois dieux, alors que le christianisme et d'autres religions disent qu'il n'y a qu'un seul Dieu. En fait, si vous comprenez la véritable nature du Bouddha, du Dharma et de la Sangha, vous saurez qu'il n'y a pas de séparation entre eux. Le Bouddha est Bouddha ; le Bouddha est Dharma ; le Bouddha est Sangha. Accepter le Bouddha, le Dharma et la Sangha comme le refuge ultime ne contredit pas l'unité de Dieu.

Il y a des personnes qui pensent que le bouddhisme n'est qu'une simple philosophie intellectuelle et qu'il ne comprend pas de pratique religieuse. Ce n'est pas vrai non plus. Le bouddhisme comprend à la fois une philosophie intellectuelle et une pratique religieuse. Quand le Bouddha enseignait, il parlait à ses étudiants en tant qu'individus en donnant à chacun ce dont il avait besoin. Lorsqu'il proposait des solutions à l'esprit négatif, il révélait différentes méthodes car l'esprit négatif de chaque personne est différent. Parfois, il expliquait : « Oui, ceci existe », mais à d'autres il disait : « Non, ceci n'existe pas », s'inspirant de l'école de pensée bouddhique convenant à l'esprit de chaque personne selon son niveau.

En voyant ceci, il se peut que ceux dont l'esprit est limité pensent que le Bouddha était confus, que ses explications se contredisaient. Cependant le Bouddha n'était pas confus. C'était un enseignant

avisé, à même de voir que des états d'esprit différents rencontraient des problèmes différents et donc que des solutions différentes étaient nécessaires. Par exemple, un médecin compétent peut conseiller à un patient fiévreux de jeûner pendant quelques jours, mais dire ensuite au patient de manger. La personne à l'esprit étriqué peut faire remarquer : « Ce médecin est ridicule. Un jour il dit de ne pas manger et, le lendemain, il dit de manger. Il est vraiment confus. » Mais en fait le médecin est intelligent. Il comprend l'évolution de la maladie du patient, il prescrit donc des traitements différents à des moments différents.

Le Bouddha, médecin suprême, traitait ses disciples de la même façon. Il donnait des enseignements aux êtres en accord avec le niveau de leur esprit. Vous ne pouvez pas tout d'un coup commencer à parler de la complexité intellectuelle de la vue de l'éveil à des gens dont l'esprit est complètement confus. Il faut les y amener progressivement et leur enseigner ce que leur esprit limité peut digérer. Si le Bouddha en personne vous enseignait des choses que votre esprit ne peut digérer, vous paniqueriez. Au lieu d'en recevoir des bienfaits, vous seriez pris de folie furieuse. Gardez cela à l'esprit.

Avant même que le bouddhisme ne vînt au Tibet, il existait déjà de nombreuses différentes écoles, doctrines et philosophies bouddhiques. Il en existe encore. Mais fondamentalement, elles ne sont contradictoires d'aucune façon. Elles existent toutes pour permettre le développement graduel de l'esprit humain. En fait, toutes ces doctrines et philosophies variées existent pour permettre le développement graduel de l'esprit de chaque individu particulier. Dans l'école inférieure de la philosophie bouddhique, le Bouddha enseigne que les phénomènes ont une existence propre. Dans l'école suivante, il dit qu'ils n'existent pas complètement de façon autonome ; que quelque chose vient du côté de l'objet et quelque chose vient du côté de l'esprit. Finalement, il explique qu'en réalité, absolument rien ne vient du côté de l'objet, que ce qui existe n'existe que par désignation.

Vous verrez que certaines religions ne possèdent pas ces différents niveaux d'envisager les phénomènes, ne disposent pas d'une variété de méthodes pour le développement graduel de l'esprit humain.

Dans le bouddhisme, lorsque l'esprit se trouve au niveau initial, on vous donne certaines pratiques à faire. Quand, par ces pratiques, votre esprit s'est un peu développé, on vous enseigne les méthodes du niveau suivant. Lorsque vous les avez accomplies, vous continuez par des techniques plus avancées. De cette façon, par étapes, votre compréhension et votre perception changent et vous progressez le long de la voie. Ainsi, le bouddhisme est extrêmement précis. Qui que vous soyez, vous pouvez trouver des explications philosophiques spécifiques et des méthodes de pratique qui conviennent au niveau particulier de votre esprit.

En Occident, nous prenons un livre : « Oh, cela a l'air bien. J'aime ce livre. Je pense que je vais pratiquer cette méditation. » Cependant, même si les mots semblent bien et que vous aimez les idées, si vous n'êtes pas prêt pour une pratique, il n'y a pas moyen pour vous de l'intégrer à votre esprit et si vous essayez, il se peut que vous finissiez par penser : « Oh, cette méthode ne marche pas. » Mais le problème n'a rien à voir avec la méthode ; il vient du fait que vous essayez de mettre en application une méthode pour laquelle vous n'êtes pas prêt. Vous ne savez pas comment intégrer cette idée à votre esprit ou comment en faire l'expérience. Voilà le problème.

Vous pouvez trouver de belles idées dans tous les livres de par le monde, mais comment ces belles idées correspondent-elles à l'état actuel de votre esprit ? Comment les intégrez-vous dans votre expérience quotidienne ? Si vous y parvenez, les mettre en pratique a un sens. Votre esprit deviendra doux et aimable, calme et serein, et votre vie sera plus heureuse. Alors, vous commencerez à goûter le miel du Dharma. Sinon pas de miel, juste du Coca-Cola. Trop de coca, trop de gaz. Pas de sommeil et vous serez tous à vous précipiter aux toilettes. Je plaisante ! Je ne parle pas du côté physique ici ; ce sont simplement des exemples pour l'esprit.

Tout ce que vous trouvez dans la philosophie et la pratique bouddhique a comme seule raison d'être le traitement psychologique de l'esprit humain. Le Bouddha n'a jamais avancé de philosophie abstruse dans le seul but de pouvoir proclamer fièrement : « Ceci est ma doctrine. » Il n'a jamais avancé un seul point philosophique qui ne soit lié à l'esprit humain ou destiné à y être intégré. Jamais.

Le bouddhisme est un mode de vie qui se rapporte à votre esprit, à votre façon de voir et à votre expérience. C'est pourquoi faites attention lorsque vous jugez le bouddhisme comme étant « ceci, ceci ou encore cela. »

Par exemple, après cette conférence vous allez rentrer chez vous et dire : « Le bouddhisme c'est ceci, le bouddhisme c'est cela, parce qu'un lama tibétain l'a dit. » Mais je vous en prie, ne pensez pas que ce soir je vous ai tout dit concernant le bouddhisme. J'ai à peine gratté la surface. Ce que je dis ici est loin de vous donner la pleine mesure de ce qu'est le bouddhisme.

Puisque les diverses écoles de la philosophie bouddhique et leurs vues sont progressives – des écoles différentes pour chaque esprit différent – lorsque vous prenez un livre spécifique, comment savez-vous si ce qu'il contient va convenir à votre esprit ? Bien sûr, dans les enseignements du Bouddha, il existe des méthodes pour chacun de nous. Si vous êtes judicieux, il est sûr que vous pouvez choisir un livre qui vous convient. Dans le bouddhisme il y a quelque chose pour tout le monde – quelque chose que chacun peut comprendre et réaliser – et aucune chose qui ne soit trop difficile pour qui que ce soit, qu'aucun esprit humain ne puisse comprendre. Le Bouddha a donné des enseignements précis que tous les individus peuvent comprendre selon le niveau de leur esprit : des méthodes différentes, des vues différentes, des philosophies et doctrines différentes.

Par exemple, le Bouddha a donné une explication générale de la façon dont le karma fonctionne dans la vie quotidienne, compréhension qui ne nécessite pas d'avoir un intellect sophistiqué. Dans son tout premier enseignement sur les quatre nobles vérités, il a expliqué le karma de manière très simple. Il a expliqué en premier la vérité de la souffrance. N'est-ce pas judicieux ? Si quelqu'un décrit votre esprit agité – la manière dont il se manifeste, dont il change, le genre d'effets qu'il produit – comment pouvez-vous rejeter cela ? « Oh, c'est trop pour moi. » Impossible. Comment pouvez-vous rejeter quelqu'un qui vous montre correctement et en détail que votre esprit est agité ; qu'il est en conflit tous les jours de votre vie parce qu'il est fragmenté et non harmonieux ? Si quelqu'un vous en donne une explication parfaite, comment pouvez-vous dire que c'est trop difficile à comprendre ?

Nous n'essayons pas d'enseigner aux débutants la complexité de la philosophie madhyamaka. Il est impossible de déterminer d'emblée qui est prêt à recevoir des enseignements sur la vacuité et qui ne l'est pas. Mais nous pouvons leur donner des enseignements concernant les problèmes qu'ils affrontent dans leur vie quotidienne et la nature véritable de la souffrance de telle sorte qu'ils puissent comprendre l'évolution de leur réalité au quotidien.

En fait, le Bouddha a parlé de la souffrance humaine et de l'esprit agité ou perturbé de nombreuses manières différentes. À certaines personnes, il a donné des explications très simples ; à d'autres, plus avancées intellectuellement, il a donné des explications plus subtiles, plus techniques. Même la façon dont il a parlé de la nature de la souffrance est fantastique ; il avait tellement d'approches différentes pour présenter ce sujet à l'esprit humain. N'est-ce pas incroyable ? Comment pouvez-vous nier que votre esprit est perturbé ? « Je ne pense pas avoir un esprit perturbé. Je ne veux pas entendre parler de cela. » Comment pouvez-vous le nier ? Chaque jour de votre vie, vous êtes coincé dans votre corps physique et devez le supporter. Lorsque quelqu'un vous en explique la nature, comment pouvez-vous le refuser ?

Vous allez peut-être argumenter en disant que votre esprit n'est pas perturbé. Dans ce cas, je dirai : vérifiez comment vous vous sentez le matin au réveil. Soyez conscient pendant une journée, et vous verrez… ou pas même une journée ; essayez simplement de vous asseoir tranquillement les jambes croisées pendant une heure. Votre ego paniquera complètement : « Oh, mes genoux me font mal. » La douleur dans les genoux est tellement éphémère ; votre esprit confus, lui, continue, ne s'arrête pas, toute la journée, toute la nuit ; pendant des mois, des années. Il ne s'arrête jamais.

Le mot sanskrit utilisé pour les enseignements du Bouddha est Dharma. Le Dharma est un remède. Tout comme chaque maladie physique à son remède propre, le Bouddha a prescrit une méthode spécifique pour chaque maladie du mental. C'est ce qu'il a enseigné. Il n'a pas juste présenté le même enseignement à tout le monde, sans tenir compte de la personne ou de son problème. C'est pourquoi, on ne peut pas simplement dire : « Le bouddhisme est ceci. » Le Dharma n'est pas qu'une seule chose.

Comme je l'ai dit auparavant, il existe différentes écoles de pensées bouddhiques. Les deux principales sont le hinayana et le mahayana. Le mahayana, à son tour, est divisé en deux : le paramitayana et le vajrayana ou tantrayana. Le tantrayana ou voie du tantra comprend également une variété d'écoles ou classes de tantra. Fondamentalement, il y en a quatre et chacune d'elles comprend ses techniques spécifiques propres, mais je ne peux pas me lancer dans ce sujet ici. Néanmoins, il est important pour vous de savoir qu'il existe une voie parfaitement jalonnée, étape par étape, par laquelle vous pouvez graduellement développer votre esprit jusqu'à l'éveil. Comme le bouddhisme tibétain n'est pas encore bien établi dans cette partie du monde, je ne fais que mentionner cela pour votre information.

Par exemple, de nos jours nous disposons de modes de transport avancés, tels que des voitures rapides et des avions à réaction, mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a plus de place pour la bicyclette. Dans l'évolution des transports humains, nous avons commencé avec de simples carrioles, vinrent alors les voitures, puis les avions et aujourd'hui nous avons des fusées spatiales et le reste. Bientôt il y aura quelque chose qui dépassera même les fusées spatiales d'aujourd'hui ; ne pensez pas qu'elles sont l'ultime invention humaine. Il n'y a pas de limite à la capacité de développement de l'esprit humain. Aujourd'hui tout le monde possède une télévision, mais il y a quelques décennies, si vous aviez décrit un poste de télévision à quelqu'un, la personne n'aurait pas cru qu'une telle chose fût possible. Ou encore, de nos jours dans les pays développés du moins, beaucoup de personnes ont une voiture. Avec le temps, peut-être que toutes ces personnes auront leur jet privé. Vous allez me dire que cela n'est pas possible, mais pourquoi pas ? Ce sont des choses matérielles et si l'esprit humain fait des efforts dans cette direction, de telles choses peuvent se développer. Il n'y a là rien de surnaturel ; c'est simplement que cela ne s'est pas encore produit.

Ce que je veux dire c'est que, tout comme ici avec ces choses matérielles, il y a des degrés de développement et que les versions antérieures ne sont pas en contradiction avec les plus récentes ; de la même façon, les philosophies, doctrines, vues et méthodes contenues

dans les profonds enseignements du Bouddha existent toutes pour permettre le développement spirituel graduel de chacun des individus et ne sont pas en contradiction les unes avec les autres.

Évidemment, si vous pensez que le monde sensoriel matériel que vous percevez est tout ce qui existe, et qu'il n'y a aucun moyen d'accomplir ce que vous pouvez imaginer, ce n'est là que pure spéculation mentale ; c'est ridicule. Même l'inventeur de la fusée a été obligé de l'imaginer dans son esprit avant de pouvoir la créer. D'abord il l'a rêvée ; puis il a rassemblé les éléments matériels nécessaires à sa construction ; puis la fusée a vu le jour. Il n'aurait pas pu fabriquer une fusée sans d'abord la créer dans son esprit. Vous pouvez donc constater que toutes ces différentes inventions modernes sont le résultat du pouvoir de l'esprit humain. C'est pourquoi ne croyez pas que les rêves ne se réalisent jamais. C'est possible.

C'est peut-être suffisant pour aujourd'hui. Fondamentalement, le bouddhisme du mahayana comprend beaucoup de méthodes et de techniques et chacune d'entre elles est nécessaire au développement de chaque esprit humain. Je ne vais pas entrer dans les détails ici, mais si vous avez des questions, je serais heureux d'essayer d'y répondre.

Question : J'aimerais poser une question concernant la réincarnation. Certains occultistes pensent que si vous êtes né dans un pays occidental, vous y êtes né pour en tirer une leçon et adopter un enseignement oriental serait régresser, car vous auriez déjà, dans le passé, vécu en Orient de nombreuses fois. Cette vue est peut-être stupide, mais certaines personnes y croient et je me demande ce que vous en pensez.

Lama : Bien, c'est une bonne question, je suppose ! Donc, quelle conclusion en tirez-vous ? Que ceux qui naissent en Occident sont des êtres humains avancés et pour eux apprendre la philosophie orientale serait redescendre dans le monde animal ? C'est ce que cela semble exprimer. Mais c'est une bonne question ; il est possible que certaines personnes pensent ainsi. Et je suis d'accord sur le fait qu'il puisse y avoir quelqu'un qui dise : « J'en ai assez du mode de vie occidental. Je ne le supporte plus. Je pars en Orient. » Cette personne est trop extrémiste et le fait qu'elle rejette l'Occident et adopte ainsi des idées orientales peut être considéré comme un retour au monde animal.

Mais il se peut qu'un autre Occidental pense : « J'ai tout. J'ai une bonne éducation, j'ai une femme, une famille, un bon travail, une maison, une voiture et plein d'argent, mais pourtant je ne suis toujours pas satisfait. Quand j'étais gamin, je pensais que si j'avais tout cela je serais heureux, mais je ne le suis pas. L'argent n'est pas tout. J'ai besoin de nourrir mon esprit. » Il connaît bien l'expérience occidentale dans toute son étendue, mais n'est toujours pas satisfait et veut apprendre quelque chose concernant l'esprit. Alors, où peut-il aller ? Il sait que les psychologues occidentaux ne peuvent pas expliquer la nature de l'esprit ni comment il fonctionne dans l'instant présent. Pourtant il a besoin de satisfaction tout de suite. Il veut être capable d'affronter le monde et de nourrir son esprit sans peur. Il regarde autour de lui et en arrive à la conclusion que la façon de penser orientale peut l'aider davantage que celle de l'Occident. Aborder ainsi la philosophie orientale est une progression, non pas une régression vers le monde animal. Pour certaines personnes c'est nécessaire. C'est pourquoi, adopter la pensée orientale peut être positif pour certains, alors que pour d'autres cela peut être négatif.

Question : Les scientifiques disent qu'il existe des êtres intelligents dans tout l'univers. La terre est-elle le seul endroit où les êtres peuvent obtenir l'éveil ou considérez-vous qu'il existe des êtres intelligents sur d'autres planètes qui peuvent atteindre l'éveil à partir de leur propre plan physique ?
Lama : Ce n'est pas uniquement dans ce système solaire que l'on peut atteindre l'éveil. La science et le Bouddha ont, chacun à leur façon, décrit des milliards et des milliards de systèmes solaires. Ce que le Bouddha a décrit il y a deux mille cinq cents ans et ce que les scientifiques d'aujourd'hui ont découvert se rejoint parfaitement.

Question : Avez-vous déjà été réincarné ? Avez-vous eu des vies antérieures ?
Lama : Oui, bien sûr. Mon esprit – mais pas mon corps – provient de vies précédentes et je vais continuer ainsi pour toujours. Cette vie deviendra la vie passée de mes prochaines vies. Rien ne peut arrêter l'énergie de la conscience ou esprit. C'est pourquoi se suicider

n'est pas la solution à une vie difficile. Il vaut mieux simplement se détendre et attendre que la mort vienne en son temps.

Question : Est-ce que le bouddhisme parle d'une fin pour une conscience particulière ou le transfert de la conscience continue-t-il pour toujours ?
Lama : Certains types de consciences peuvent s'arrêter, mais il n'y a pas de fin à la conscience de base. L'esprit ou conscience momentanée – les vagues sur l'océan – peut s'arrêter, mais l'énergie de l'océan de l'esprit coule à jamais.

Question : Cela signifie-t-il que le monde et l'univers continueront indéfiniment ?
Lama : J'ai dit que c'était l'esprit qui continuait.

Question : Qui continue à faire tourner cette roue ?
Lama : Qui continue à faire tourner la roue de l'esprit ? L'énergie. Par exemple, l'énergie de votre esprit d'hier fait bouger automatiquement votre esprit d'aujourd'hui. C'est tout comme votre corps physique dans la mesure où même lorsque votre corps meurt, l'énergie de ses éléments continue à fonctionner, bien que sous une autre forme.

Question : Y-a-t-il toujours eu le même nombre d'êtres ? Y aura-t-il toujours le même nombre d'êtres ?
Lama : Dans ce système solaire, le nombre varie. Parfois plus, parfois moins ; dans ce système solaire les êtres vont et viennent.

Question : Est-ce à dire que nous pouvons nous réincarner dans un système solaire différent ?
Lama : Oui, nous nous réincarnons dans des mondes différents. Parfois nous avons des corps de forme ; parfois nos corps n'ont pas de forme.

Mais à présent nous devons conclure. Si vous avez d'autres questions, amenez-les demain soir je vous prie et nous pourrons en débattre ensemble.

Théâtre Prince Phillip, Université de Melbourne
en Australie, 4 avril 1975.

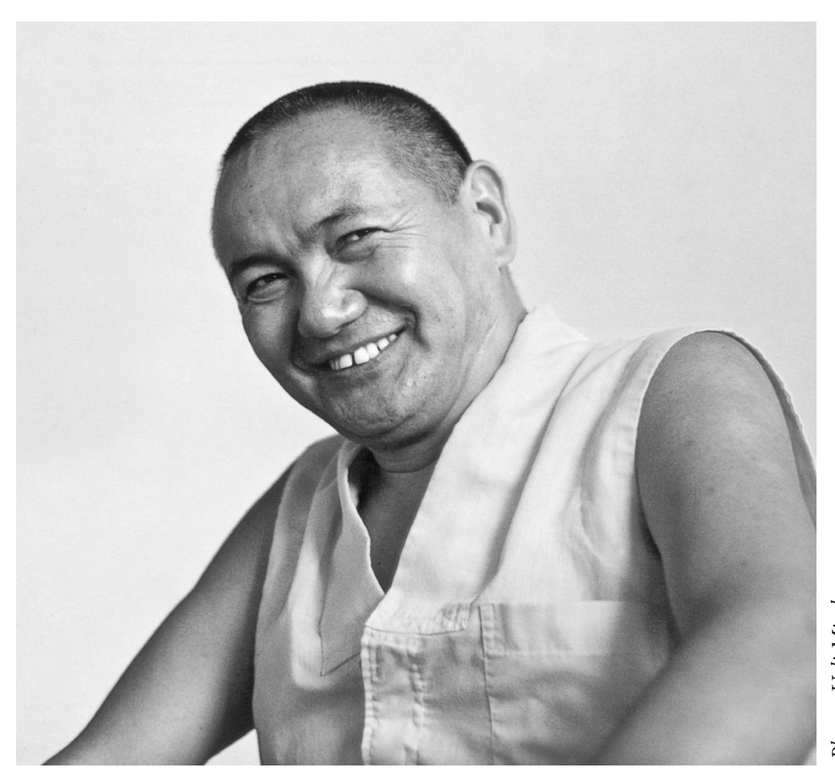


Photo : Ueli Minder

Lama Yéshé - Suisse, 1978

… 2 …

Spiritualité et matérialisme

Les gens parlent souvent de spiritualité et de matérialisme, mais ces termes que veulent-ils vraiment dire ? En fait, il ne s'agit pas là d'un sujet simple ; c'est très vaste. Il existe probablement d'innombrables points de vue par rapport à ce que sont vraiment la spiritualité et le matérialisme.

En apparence, il se peut que nous soyons d'accord : « Ceci est spirituel ; ça c'est matériel », mais si vous y regardez de plus près, je pense que vous vous rendrez compte qu'en tant qu'individu, chacun de nous a une vue différente.

Certaines personnes pensent que la spiritualité et le matérialisme s'opposent – deux extrêmes incompatibles – et qu'il est impossible d'être à la fois spirituel et matérialiste. D'autres considèrent que ceux qui recherchent une voie spirituelle, le font seulement parce qu'ils ne sont pas satisfaits de leur vie, qu'ils ont échoué dans le monde matériel et n'arrivent pas à trouver le moyen d'y être heureux, ne supportent pas de vivre dans la société normale et c'est pourquoi ils fantasment que quelque part, tout là-haut, il y a un dieu en lequel ils peuvent croire.

Une autre idée fausse courante est de penser que si vous êtes en quête spirituelle, vous devez abandonner tout confort matériel ; qu'il n'est pas possible de profiter des deux en même temps. Ce genre de contradiction superficielle n'est que trop courante chez les gens de cette Terre – « Si c'est comme ceci, cela ne peut être ; si c'est comme cela, ceci ne peut être. » Qu'un pratiquant spirituel soit riche et les

gens diront : « Comment pouvez-vous être si riche ? Vous êtes censé être un pratiquant spirituel. » Ce genre de jugement philosophique dénote un manque total de compréhension par rapport à ce que sont réellement la spiritualité et le matérialisme.

À mon avis, de telles interprétations sont des conceptions fausses ; trop extrémistes ; ce sont des idées arrêtées.

De plus, il y a ceux qui disent : « Vous êtes un pratiquant spirituel ? Vous devez être croyant. Moi, je ne crois en rien. » Toutefois, quelques questions simples montreront qu'ils ont plus de croyances que la plupart des gens croyants. La croyance n'est pas uniquement intellectuelle. Tant que vous êtes attaché à des idées, des choses matérielles ou à des projections en bien ou en mal, à mes yeux, vous êtes croyant. Lorsque vous dites : « Je ne crois en rien, » ce n'est tout simplement pas vrai. La croyance n'est pas uniquement la peur qu'il y ait là-haut dans le ciel un Dieu qui surveille et qui vous punira. Si vous examinez vraiment l'esprit humain, vous ne trouverez jamais quelqu'un qui ne croit en rien. C'est impossible. Tant que les gens auront de l'attachement à quoi que ce soit ainsi que des idées de bien et de mal, à mes yeux, ce sont des croyants.

En fait, les croyants sensés n'entretiennent pas de convictions extrémistes, comme la certitude d'être sous l'emprise d'une forme d'énergie supérieure. C'est pourquoi, ne pensez pas que ceux qui sont en quête d'une voie spirituelle sont tous des extrémistes qui fantasment. Ce qu'ils sont dépend de la manière dont ils comprennent la nature de la voie qu'ils suivent.

Évidemment, je sais bien que certaines personnes, surtout celles qui ont été élevées en Occident, peuvent avoir une attitude matérialiste envers la voie spirituelle. Dès qu'elles entendent parler du bouddhisme ou de toute autre religion, elles sont immédiatement attirées. Sans comprendre la religion ou vérifier si elle convient à leur nature fondamentale, elles s'y accrochent tout de suite : « Oh, c'est fantastique. » C'est faire preuve d'une attitude extrême. C'est aussi très dangereux. De mon point de vue, il ne s'agit pas là d'une attitude spirituelle. Le simple fait d'aimer une idée ne veut pas dire que vous la comprenez ou que vous êtes capable de mettre en pratique cette philosophie ou de la ressentir. Toute idée peut être étiquetée comme

bonne, mais si elle n'a aucune influence sur votre vie quotidienne, comment pouvez-vous dire : « Cette idée me plaît ; je suis spirituel ?» C'est ridicule.

Toutes ces sortes d'attitudes sont très dangereuses. Les pratiquants spirituels doivent être réalistes par rapport à leur vie quotidienne au lieu de projeter, « je suis Jésus, regardez-moi », « je suis Bouddha, regardez-moi », et d'avoir des vues exagérées et des idées complètement fausses de leur propre réalité, sans aucun rapport avec la religion.

La religion n'est pas simplement une idée stérile et intellectuelle qui vous tente. Elle doit plutôt devenir la philosophie fondamentale de votre vie dont l'expérience convient favorablement à votre type de profil psychologique. Si vous entendez une idée qui vous paraît sensée, voyez d'abord si vous pouvez en avoir un avant-goût par l'expérience. C'est alors seulement qu'il est bon de l'adopter comme votre voie spirituelle.

Admettons que vous rencontrez la philosophie bouddhique pour la première fois : « Oh, fantastique. C'est tellement bien. » Puis, parce que vous considérez ces nouvelles idées de façon matérialiste, vous essayez de faire des changements radicaux dans votre vie quotidienne. Vous n'y arrivez pas ; c'est impossible. Ce n'est que graduellement que vous pouvez changer votre esprit. Pour mettre en pratique le Dharma vous devez commencer là où vous êtes et sur cette base établir tout entraînement ultérieur. Mais abandonner votre nature fondamentale et essayer de vous changer selon une idée fabuleuse, comme si vous changiez de vêtements, c'est vraiment une hallucination. C'est trop extrême. Les gens qui agissent ainsi n'ont pas de compréhension de la nature de la voie spirituelle. C'est dangereux. Réfléchissez-y, nous avons tendance à juger les choses très superficiellement.

Comme je l'ai dit, si nous nous demandions ce qu'est la nature de la spiritualité et ce qu'est la nature du matérialisme, nous aurions tous des réponses différentes. Il n'y aurait pas de conclusion unanime. Ceci parce que nous avons tous des façons de penser différentes et que nous avons tous eu des vécus différents. Si vous montrez à un groupe de gens une substance, une matière inconnue et leur demandez de l'identifier, ils le font en s'appuyant sur leurs expériences antérieures et de nombreuses réponses différentes peuvent en résulter. Pour des

raisons similaires, lorsqu'on nous demande de définir la vie religieuse et la vie matérialiste, nous répondons tous différemment.

À mon avis, suivre une voie spirituelle ne veut pas dire automatiquement qu'il vous faut rejeter les choses matérielles, et vivre en matérialiste ne vous disqualifie pas nécessairement de la spiritualité. En fait, même si vous êtes matérialiste, si vous cherchez vraiment au fond de la nature de votre esprit, vous trouverez qu'une partie de ce dernier est déjà spirituelle. Même si vous déclarez : « Je ne suis pas croyant », néanmoins, la dimension spirituelle se trouve dans votre esprit. Elle ne revêt peut-être pas de caractère intellectuel, ce n'est peut-être pas votre philosophie au niveau conscient, mais un courant d'énergie spirituelle passe constamment dans votre conscience. En fait, même les aspects intellectuels et philosophiques de la religion se trouvent également dans votre psyché, ils ne sont pas venus de livres ou de papiers ; ils ont toujours été là. Faites donc bien attention. Vos vues extrémistes risquent d'interpréter spiritualité et matérialisme comme complètement contradictoires, mais ils ne le sont pas.

En fait, du point de vue de la tolérance religieuse, le monde actuel est un endroit bien meilleur qu'il ne l'était il y a moins d'un siècle. À cette époque, les gens avaient des vues fortement extrémistes, surtout en Occident. Les pratiquants religieux avaient peur des gens non religieux ; les non-religieux avaient peur de ceux qui étaient religieux. Tout le monde se sentait très menacé. Tout cela était fondé sur une idée fausse. Probablement, en grande partie, tout cela fait maintenant partie du passé, mais il est possible que certaines personnes le ressentent encore. Pour sûr, nombreux sont ceux qui ressentent que vie spirituelle et vie matérialiste sont absolument incompatibles. Ce n'est pas vrai.

C'est pourquoi, empruntez la voie du milieu autant que vous le pouvez. Évitez la position extrême qui consiste à penser : « Je suis spirituel » – en vous accrochant fortement à cette idée, en projetant à l'aide de votre imagination ce que devrait être une vie spirituelle pour vous – et à négliger alors la nature fondamentale de votre vie quotidienne : « Je prends tellement de plaisir à ma vie spirituelle, je ne veux même pas faire du thé. » Il n'y a là aucune harmonie entre

ce que vous appelez votre vie spirituelle et les exigences de votre existence au quotidien. Si vous meniez vraiment une vie spirituelle, il y aurait davantage d'harmonie et une meilleure coopération entre les deux ; au lieu d'une barrière, il y aurait plus de compréhension des nécessités de la vie quotidienne et un intérêt plus grand pour ces dernières. Une barrière entre les deux signifie que quelque chose ne va pas par rapport à ce que vous appelez votre voie spirituelle ; au lieu d'être ouvert au monde autour de vous, vous êtes fermé. Voilà pourquoi la communication est difficile. Si la religion que vous pratiquez est une véritable voie et donne des réponses satisfaisantes à votre esprit insatisfait, vous devez être plus à même que jamais de gérer votre vie quotidienne et de vivre comme un être humain décent. Vivre avec des idées stériles et bizarres n'est pas réaliste ; de cette façon vous ne pouvez même pas préparer un petit-déjeuner. Vérifiez avec attention pour voir réellement quelle compréhension vous avez de votre pratique religieuse ; il se peut que vous trouviez beaucoup de choses à corriger.

Tout ce que le Bouddha a dit, sa philosophie et sa doctrine tout entière, tout a été enseigné dans le but de pénétrer l'essence de notre être, de réaliser la nature de l'esprit humain. Il n'a jamais dit qu'il fallait juste croire en ce qu'il a enseigné. Au contraire, il nous a encouragé à essayer de comprendre.

Sans la compréhension, votre aventure spirituelle tout entière est une idée fantaisiste, un rêve, une illusion ; dès que quelqu'un remet en question vos convictions, votre vie spirituelle s'effondre de fond en comble comme un château de cartes. Vos idées chimériques sont comme du papier, elles ne sont pas faites de ciment ; une seule question – « Á quoi ça rime, tout ça ? » – et le tout disparaît. Sans compré-hension, vous ne parvenez pas à donner de réponses satisfaisantes à ce que vous faites.

C'est pourquoi je vous encourage à tout rassembler. Profitez de votre vie matérielle tant que vous le pouvez, mais en même temps, comprenez la nature de votre plaisir : la nature de l'objet dont vous jouissez et de l'esprit qui éprouve ce plaisir, et comment les deux sont liés. Si vous comprenez tout ceci profondément, c'est cela la religion. Si vous n'en avez aucune idée, si vous ne cultivez qu'une

vue superficielle et ne regardez jamais à l'intérieur pour voir ce qui s'y passe, votre esprit est étroit et, à mon avis, matérialiste. Ce n'est pas nécessairement parce que vous possédez des biens matériels, mais à cause de votre attitude.

Admettons que je dédie ma vie à un objet : « Cette fleur est si belle. Aussi longtemps qu'elle est en vie, ma vie vaut la peine d'être vécue. Si cette fleur meurt, moi aussi je veux mourir. » Si c'est ce que je crois, je suis stupide n'est-ce pas ? Évidemment la fleur n'est qu'un exemple, mais telle est la vue extrême d'un esprit matérialiste. Une approche plus réaliste serait : « Oui, la fleur est belle, mais elle ne durera pas. Aujourd'hui elle est en vie, demain elle sera fanée. Cependant, ma satisfaction ne vient pas uniquement de cette fleur et je ne suis pas né humain simplement pour apprécier des fleurs. »

C'est pourquoi, tout ce que vous comprenez par religion, bouddhisme ou simplement idées philosophiques, doit être intégré aux principes fondamentaux de votre vie. Alors vous pouvez faire des expériences : « L'insatisfaction vient-elle de mon esprit ou non ? » C'est suffisant. Vous n'avez pas besoin d'opérer des changements drastiques et radicaux dans votre vie, de vous couper soudain du monde, pour apprendre que l'insatisfaction vient de votre esprit. Vous pouvez continuer à mener une vie normale, mais en même temps essayez d'observer la nature de l'esprit insatisfait. Cette approche est tellement réaliste, tellement pratique et ainsi vous aurez, sans aucun doute, toutes les réponses que vous voulez.

Sinon, si vous adoptez une attitude extrémiste et essayez de n'abandonner les choses qu'au niveau intellectuel, tout ce que vous faites est de troubler votre vie. Pour que le corps humain puisse exister vous devez au moins être à même de pourvoir à votre déjeuner, petit-déjeuner ou autre chose. C'est pourquoi, soyez réaliste. Il n'est pas nécessaire de faire un changement radical extérieur. Il suffit de changer intérieurement ; arrêtez de fantasmer et voyez la réalité.

Si vous examinez vraiment les deux extrêmes : religion et matérialisme sont tout aussi illusoires ; les deux sont des projections d'un esprit pollué qui porte des jugements de valeur extrêmes. Peu importe que la personne dise : « Oh, je ne crois en rien… tout ce en quoi je crois est que ce matin j'ai pris un petit-déjeuner et

qu'aujourd'hui j'ai fait ceci et cela. Ce que je vois et pense est réel ; je ne me raconte pas d'histoires. » Mais si vous interrogez cette personne : « Que pensez-vous de la couleur rouge ? » Vous allez découvrir automatiquement qu'elle hallucine. Elle voit les formes et les couleurs du monde sensoriel mais n'a aucune idée de leur nature véritable ; vous constaterez qu'elles ne sont que des projections de son esprit. Demandez-lui : « Quelle couleur aimez-vous ? Aimez-vous le noir ? » « Oh non, je n'aime pas le noir. » « Qu'en est-il du blanc ? » « Oh oui, j'aime bien le blanc. » Donc elle aime une chose mais pas une autre – deux choses. Cela montre que son esprit est pollué. De toute façon, beaucoup de choses dans notre vécu ne sont pas exprimées verbalement, mais elles sont bel et bien là, enfouies dans notre esprit. Peu importe que nous les exprimions ou non par des mots.

Il nous arrive souvent de ne pas être sûrs de ce que nous voulons vraiment. Nous sommes trop extrémistes, malades mentalement. Une pensée fluctuante apparaît dans notre esprit et nous sautons sur cette idée et la mettons en action. Une autre idée arrive ; nous sautons aussitôt dessus et agissons d'une autre façon. J'appelle cela de la schizophrénie : ne pas vérifier. Les idées vont et viennent. Au lieu de les saisir, examinez-les. Certaines personnes entretiennent des idées fixes : « Ceci est absolument bien ; cela, je le hais. » Ou encore, quelqu'un dit que quelque chose est bien et automatiquement vous le contredisez : « Non, non, non, non, non. » Au lieu de simplement rejeter ce que les gens disent, posez-vous la question de savoir pourquoi ils le disent. Essayez de comprendre pourquoi vous n'êtes pas d'accord. Plus nous nous enchaînons à des idées fixes et plus nous créons des problèmes pour nous-mêmes et pour les autres. Quelqu'un change quelque chose et nous paniquons. Au lieu de paniquer, vérifiez pourquoi ils font ce changement. Lorsque vous comprenez leurs raisons, vous n'êtes pas aussi contrarié. Des idées fixes comme : « Ma vie doit être exactement comme ceci » n'entraînent que des problèmes. Il est impossible d'établir fermement la manière dont votre vie doit se dérouler.

L'esprit de chacun, la nature fondamentale de chacun, change constamment, ne fait que changer. Vous devez l'accepter et apporter

une certaine flexibilité aux idées que vous avez sur la manière dont les choses doivent être. Les idées fixes rendent la vie difficile. Pourquoi solidifions-nous des idées : « Je veux que ma vie soit exactement comme ceci » ? Parce que « je veux ». C'est cela la raison – parce que nous voulons que les choses soient de cette façon. Aucun d'entre nous ne veut mourir, mais pouvons-nous faire un arrangement pour qu'il en soit ainsi ? Nous aimerions vivre, jouir de la vie sur Terre pour toujours. Est-il possible de faire en sorte que cela se réalise ? Non, c'est impossible. Notre nature fondamentale – notre esprit, notre corps, le monde – change inéluctablement. Vouloir que les choses aillent exactement d'une certaine façon ne revient qu'à créer des problèmes pour vous-même.

Lorsque vous solidifiez une idée, vous vous y accrochez et y croyez. La psychologie du Bouddha nous enseigne à nous libérer de ce genre de saisie : non pas de l'abandonner d'une manière émotionnelle avec du rejet, mais plutôt d'emprunter la voie du milieu, entre les deux extrêmes. Si vous placez votre esprit judicieusement dans cet espace intermédiaire, vous y trouverez bonheur et joie. Il n'est pas nécessaire de se contraindre avec force ; automatiquement, vous découvrirez une atmosphère paisible, votre esprit sera équilibré et vous demeurerez dans la paix et la joie.

Je pense que c'est suffisant pour aujourd'hui. Peut-être même trop. De toute façon, peu importe combien de temps nous parlons, nous n'arriverons jamais à explorer tout le sujet. Donc, si vous avez des questions, posez-les je vous prie. À ce point, je pense que ce serait mieux.

Q : Quel bienfait y a-t-il à devenir moine ?
Lama : À mon avis, la vie de moine présente davantage de flexibilité et moins d'idées préconçues. Si vous vous mariez, par exemple, et que vous choisissez un atome parmi tous les atomes infinis qui existent et consacrez votre vie à cette personne, cela me semble limité. Lorsque vous devenez moine, vous consacrez votre vie à tous les êtres. Au lieu d'être juste accaparé par un atome, votre esprit est plus équitable. Mais bien sûr, je ne dis pas que c'est le seul moyen. Si vous êtes judicieux, vous pouvez faire ce que vous voulez.

Q : Vous ne conseillez donc pas à tout le monde d'aller dans un monastère ?
Lama : Cela dépend de chaque individu. Le monde contient tant d'objets d'agitation. Si l'esprit d'une personne est trop étroit et qu'il est difficile pour elle de vivre dans le monde, peut-être vaudrait-il mieux qu'elle aille dans un monastère. Cependant, si une personne peut vivre en harmonie avec le monde et si, au lieu d'être dérangée par les conditions du mariage, elle arrive à maîtriser parfaitement son esprit et à être bénéfique à son époux ou épouse, elle peut adopter cette voie. Il n'est pas possible de faire une déclaration bien arrêtée ; c'est quelque chose de personnel.

Q : Qu'est-ce que l'éveil ?
Lama : En deux mots, l'éveil est un état au-delà de l'esprit insatisfait, agité et incontrôlé ; un état de liberté complète, de plaisir perpétuel et de compréhension totale de la nature de l'esprit.

Q : Les gens disent voir de la lumière dans leur esprit. Qu'est-ce que cela veut dire ?
Lama : En général, la lumière est l'opposé de l'obscurité, mais peut-être devrais-je l'expliquer du point de vue philosophique. Lorsque votre esprit est trop étroit, rempli d'idées, de formes, de couleurs et d'autres choses de ce genre qu'il a saisies, il a tendance à être sombre et léthargique par nature. Lorsque ces choses disparaissent, la lumière surgit. C'est aussi simple que cela. Ce n'est que la vision de l'esprit. C'est pourquoi ne vous en faites pas. En fait, vous voyez de la lumière chaque jour de votre vie. Même quand tout est sombre, vous voyez de la lumière noire. Mais quelle que soit la lumière que vous voyez – blanche, noire ou de tout autre couleur – ce n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur de vous. Cela provient de votre esprit. Il est très important que vous examiniez ce point : toute lumière que vous voyez vient de votre esprit. Lorsque quelqu'un vous met en colère et que vous voyez rouge, cela vient de votre esprit. Il s'agit de la projection de votre esprit ; cela ne vient pas d'une source extérieure. C'est intéressant. L'objet de chaque perception mentale différente est associé à une couleur ; chaque vision de l'esprit est toujours associée à une couleur. Vérifiez par vous-même ; faites-en l'expérience.

Q : Je pense que je saisis ce que vous dites par rapport aux objets visuels, mais qu'en est-il des concepts intellectuels comme le langage et la grammaire, ces choses qu'on nous apprend à l'école ?
Lama : Cela aussi vient de votre esprit. Le langage naît de votre son intérieur naturel ; et sans son, il n'y a pas de grammaire. Tout d'abord il y a les voyelles ; a, e, i, o et u. Sans ces sons, vous ne pouvez pas faire de phrases ; les voyelles sont associées aux consonnes et la langue apparaît. La grammaire est créée par l'esprit superficiel ; l'esprit des gens fabrique le langage. Tout langage est le résultat de gens qui veulent exprimer certaines pensées qui se trouvent dans leur esprit et son but est la communication. Le langage est le moyen symbolique d'exprimer le sens. Les gens veulent communiquer les uns avec les autres, ils créent donc un langage comme moyen de le faire. Mais si vous exercez une trop grande saisie sur le langage lui-même, vous en arriverez au néant. Le langage est produit par l'attitude superstitieuse de l'attachement à la communication superficielle. Si vous voulez dépasser la communication superficielle, vous devez aller au-delà des idées, des mots et de la grammaire. Si vous pensez que les mots sont les seuls moyens de communication, vous ne transcenderez jamais la vision superficielle ; vous ne comprendrez jamais la réalité.

Q : Les mantras sont des sons. Quel est leur but ?
Lama : En fait, les mantras sont différents des sons ordinaires ; ils vous aident à amener votre esprit au-delà de la vision superficielle. Notre esprit est préoccupé par des perceptions mondaines et fragmenté par un flot constant de pensées. Bien faite, la récitation de mantras s'intègre automatiquement dans notre esprit et y crée une atmosphère calme, paisible. Cela dépend de la manière dont vous faites votre récitation de mantras. Parfois vous n'arrivez pas au niveau de l'intégration mentale, d'autres fois, vous y arrivez. Toutefois, une fois que vous avez parachevé l'esprit d'unité parfaitement intégré, vous n'avez plus besoin de compter ou de chanter de mantras. De plus, il existe des mantras différents pour des buts différents. Nous avons tous des problèmes différents ; il existe un mantra pour chaque occasion.

Q : J'ai compris que vous avez dit que nous devons désirer l'éveil, mais le Bouddha n'a-t-il pas dit que tout désir doit être abandonné ?
Lama : Eh bien, c'est possible d'obtenir l'éveil sans le désirer. Le principal, c'est de ne pas trop s'y accrocher. Si vous vous accrochez avec attachement à l'idée de l'éveil, cela peut devenir négatif au lieu de positif. Vous avez raison. Le Bouddha a dit de ne pas s'attacher même à l'idée du nirvana ou de l'éveil. Essayez d'être libre, mais agissez simplement de façon consciente et correcte en ayant conscience à chaque instant des actions de votre corps, de votre parole et de votre esprit.

Q : Vous avez mentionné le monde animal. Une fois que l'on est un animal, est-on piégé pour toujours ? Les animaux peuvent-ils atteindre l'éveil ?
Lama : Nulle part il n'existe une souffrance permanente, y compris dans le monde animal. La vie des animaux est elle aussi impermanente, elle change constamment. Parfois cette vie change pour le meilleur, parfois pour le pire. Lorsque cette vie change dans une direction positive, cet esprit peut alors continuer à se développer. En termes d'obtention de l'éveil, les animaux doivent finir par renaître en tant qu'humain, mais pour ce faire ils n'ont pas forcément besoin de désirer atteindre l'éveil. S'ils vivent dans un bel environnement paisible, dépourvus de colère et d'agressivité, leur esprit peut petit à petit se développer de telle façon que leur karma de devenir humain peut mûrir. Cependant, les animaux qui accumulent constamment colère et attachement voient leur esprit devenir de plus en plus confus et il est possible qu'ils renaissent dans des endroits pires même que le monde animal.

Q : Parfois lorsque je médite et que j'essaie de me concentrer sur un objet, d'autres objets apparaissent à mon esprit et me distraient. Comment puis-je arrêter cela ?
Lama : Cela dépend de vos capacités. Si vous essayez de vous concentrer sur un objet et que quelque chose d'autre apparaît, vous pouvez faire disparaître l'objet de distraction en n'y prêtant pas attention, c'est le mieux. Regarder l'objet et essayer de le rejeter n'est

pas la solution. L'apparition de tels objets est due à votre esprit qui vous joue des tours ; ils sont des manifestations de la mémoire des expériences de vos âneries du passé. Donc au lieu de les rejeter, ce que vous pouvez faire c'est d'investiguer leur nature de façon pénétrante. Lorsque vous vous concentrez en un point sur leur nature, les objets disparaissent ; parce qu'ils proviennent de l'esprit. De toute façon, les visions de l'esprit changent sans cesse, les distractions ne dureront donc pas très longtemps.

Merci. Si vous n'avez plus de questions, nous pouvons nous arrêter ici pour ce soir et je vous revois demain.

Théâtre Prince Phillip, Université de Melbourne en Australie, le 5 avril 1975.

… 3 …

Faire l'expérience de la sagesse silencieuse

Lorsque votre perception sensorielle entre en contact avec des objets sensoriels et que vous éprouvez du plaisir physique, profitez de cette sensation autant que vous le pouvez. Mais si cette expérience du contact de votre perception sensorielle avec le monde sensoriel vous enchaîne, et si plus vous regardez le monde sensoriel, plus cela devient difficile, au lieu de vous inquiéter – « je n'arrive pas à contrôler cela » – mieux vaut fermer vos sens et en silence observer la perception sensorielle elle-même.



De même, si vous êtes enchaîné par les problèmes que créent les idées, au lieu d'essayer de mettre fin à ces problèmes en tentant de saisir une autre idée, ce qui est impossible, en silence observez comment les idées vous causent des ennuis.



Par moments, un esprit silencieux est très important, mais « silencieux » ne veut pas dire fermé. L'esprit silencieux est un esprit vigilant et conscient ; un esprit qui recherche la nature de la réalité. Lorsque des problèmes vous tracassent dans le monde sensoriel, la difficulté vient de votre perception sensorielle et non pas des objets externes que vous percevez. Lorsque ces concepts vous tracassent, cela non plus ne vient pas de l'extérieur mais de votre esprit qui tente de saisir les concepts. C'est pourquoi, au lieu d'essayer d'arrêter les problèmes de façon émotionnelle en tentant de saisir des objets matériels nouveaux ou des idées nouvelles, en silence regardez ce qui se passe dans votre esprit.

Peu importe le type de problème mental qui vous occupe, plutôt que de devenir nerveux et craintif, détendez-vous, relaxez-vous et soyez aussi silencieux que possible. De cette manière, vous serez automatiquement à même de voir la réalité et de comprendre la source du problème.



Lorsque nous rencontrons des problèmes, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, notre esprit étroit et maladroit ne fait que les envenimer. Quand quelqu'un ayant une maladie de la peau qui le démange se gratte, il ressent un soulagement temporaire et pense que le fait de gratter a amélioré son état. En fait, cela l'a aggravé. Voilà ce que nous sommes ; nous faisons cela, chaque jour de notre vie. Au lieu d'essayer de faire cesser les problèmes de cette façon, nous devons nous détendre et compter sur notre esprit habile et silencieux. Cependant, silencieux ne veut pas dire sombre, qui ne fonctionne pas, léthargique ou somnolent.



Bon, à présent fermez simplement les yeux pour cinq ou dix minutes et regardez de près ce que vous considérez être votre plus grand problème. Arrêtez votre perception sensorielle autant que possible, restez complètement silencieux et avec la sagesse-connaissance introspective, examinez minutieusement votre esprit.



Où gardez-vous l'idée de « mon problème » ?



Est-elle dans votre cerveau ? Dans votre bouche ? Votre cœur ? Votre estomac ? Où se trouve cette idée ?



Si vous ne parvenez pas à trouver la pensée de « problème », n'intellectualisez pas ; tout simplement détendez-vous. Si des pensées noires ou des mauvaises idées apparaissent dans votre esprit, observez simplement comment elles arrivent et comment elles s'en vont.



Ne réagissez pas émotionnellement.



En pratiquant ainsi, vous pouvez vous rendre compte comment l'esprit faible et maladroit n'arrive pas à faire face aux problèmes. Mais la sagesse habile de votre esprit silencieux est à même de gérer avec courage tous les problèmes, de les vaincre et de maîtriser tous vos états d'esprit émotionnels et confus.



Ne pensez pas que ce que je dis est une notion bouddhique, une idée d'un lama tibétain. Cela peut devenir l'expérience même de tous les êtres de l'univers.

Je pourrais dans mon discours ce soir vous donner beaucoup de mots, beaucoup d'idées, mais je pense qu'il est plus important de partager avec vous l'expérience du silence. C'est plus réaliste que n'importe quel nombre de mots.



Lorsque vous examinez votre esprit à fond, vous pouvez voir clairement que les pensées, tant sordides qu'exaltantes, vont et viennent. Qui plus est, lorsque vous faites une analyse plus profonde, elles disparaissent entièrement. Lorsque vous êtes préoccupé par ce que vous ressentez, vous pensez : « Jamais je n'oublierai cette expérience », mais quand vous vérifiez de façon habile, celle-ci disparaît automatiquement. C'est cela l'expérience de la sagesse silencieuse. C'est très simple, mais ne vous contentez pas seulement de me croire ; faites-en vous-même l'expérience.



D'après mon expérience, une conférence silencieuse vaut bien mieux qu'une conférence avec beaucoup de mots et pas d'expérience. Dans l'esprit silencieux, vous trouvez paix, joie et satisfaction.



La joie intérieure silencieuse dure bien plus longtemps que le plaisir de manger du chocolat et du gâteau. Ce plaisir n'est lui aussi qu'un concept.



Lorsque vous arrêtez votre perception sensorielle superficielle et analysez votre nature intérieure, vous commencez à devenir conscient. Pourquoi ? Parce que la perception sensorielle superficielle vous empêche de voir la réalité du mouvement de va-et-vient de la pensée discursive. Quand vous fermez vos sens, votre esprit devient plus conscient et fonctionne mieux. Lorsque vos sens superficiels sont actifs, votre esprit est comme sombre ; il est entièrement préoccupé par la manière dont vos sens interprètent les choses. Aussi, vous n'arrivez pas à voir la réalité. C'est pourquoi, lorsque vous êtes enchaîné par des idées et le monde sensoriel, au lieu de vous stresser, arrêtez votre perception sensorielle et en silence observez votre esprit. Essayez d'être complètement conscient au lieu d'être obsédé par juste un seul petit atome. Ressentez la totalité au lieu d'une chose en particulier.



Vous ne pouvez pas vous-même déterminer la manière dont les choses devraient être. De par leur nature même, les choses changent. Comment pouvez-vous fixer une idée ? Vous voyez bien que vous ne pouvez pas.



Lorsque vous analysez la manière dont vous pensez – « Pourquoi je dis que ceci est bien ? Pourquoi je dis que cela est mauvais ? » – vous commencez à obtenir de vraies réponses quant à la façon dont votre esprit fonctionne réellement. Vous pouvez constater que la plupart de vos idées sont stupides et voir comment votre esprit les rend importantes. Si vous regardez bien, vous vous rendez compte que ces idées ne sont vraiment rien. En vérifiant ainsi, vous en arrivez à un vide dans votre esprit. Laissez votre esprit demeurer dans cet état de vide. C'est tellement paisible, tellement joyeux. Si vous parvenez tous les matins à vous asseoir l'esprit silencieux ou tranquille pendant dix ou vingt minutes, vous apprécierez beaucoup ce moment. Vous serez à même d'observer le mouvement de vos émotions d'un instant à l'autre sans devenir triste.



Vous aurez aussi un regard différent sur le monde extérieur et les autres gens. Vous ne les verrez jamais comme des obstacles à votre vie et ils ne vous procureront jamais de sentiment d'insécurité.



C'est pourquoi la beauté vient de l'esprit.



C'était donc là l'expérience du silence. Mais si vous avez des questions, faisons une session de questions-réponses. Vous pouvez discuter de ce que j'ai dit par rapport à votre expérience personnelle. Observer et examiner votre esprit c'est si simple, très simple. Constamment, où que vous alliez, à tout moment, vous pouvez ressentir cette énergie. Elle vous accompagne partout. Mais le chocolat n'est pas toujours avec vous ; quand vous en avez envie, il n'y en a pas et quand vous n'en voulez pas, il est là devant vous.

La joie de l'expérience silencieuse vient de votre esprit. C'est pourquoi la joie vous accompagne toujours. Quand vous en avez besoin, elle est toujours là.

Si vous avez encore des questions, posez-les je vous prie, bien que la réponse d'un esprit silencieux soit toujours meilleure que de trop nombreux mots. Il existe tellement de vues et de philosophies ; au lieu d'aider, elles causent parfois davantage de confusion. Certains mots peuvent avoir plus de vingt significations.

Q : Quel est le meilleur moyen pour obtenir soi-même l'éveil ? Où peut-on trouver l'éveil ?

Lama : En vous occupant de votre esprit. En connaissant la nature de votre esprit. C'est le meilleur moyen. Sinon, vous ne recueillez que des idées, trop d'idées : « telle idée ; telle religion ; tel concept religieux ».Tout ce que vous faites c'est de recueillir des idées, mais vous n'avez aucune compréhension de la manière dont elles se relient à votre esprit. Ainsi, vous n'arrivez à rien. Le meilleur moyen, la vraie solution à vos problèmes personnels est de leur faire face ; d'essayer de comprendre leur nature. Si vous pouvez le faire, les problèmes disparaissent d'eux-mêmes. Vous pouvez découvrir cela par votre expérience personnelle. Si vous lisez des livres qui contiennent des idées, des religions, des philosophies fantastiques mais ne savez pas

comment mettre ces idées en pratique, si vous n'en avez pas la clé, les idées elle-mêmes deviennent des problèmes. La meilleure des choses que vous puissiez faire c'est d'essayer de comprendre votre propre nature. C'est mieux que d'essayer d'en savoir davantage sur moi, par exemple : « Qui est ce lama ? » Il est impossible d'arrêter les problèmes de cette façon. Cependant, en observant sans cesse votre vie quotidienne : comment votre esprit perçoit votre famille et vos amis, comment il interprète ce que vous ressentez, en vérifiant continuellement, vous vous rendrez compte que ce qui rend votre vie compliquée ce sont vos idées fausses. Vous comprendrez que vos problèmes viennent de vous. Vous commencez maintenant à apprendre. Plus vous comprenez, plus vous faites de progrès et plus vous vous rapprochez de la libération. Il n'y a pas de progrès sans compréhension. C'est pourquoi le Bouddha a dit que tout ce que vous avez à faire, c'est de comprendre ; vous progresserez alors sur la voie. Si vous n'avez aucune compréhension, même si vous découvrez d'innombrables idées intellectuelles, ce ne sont que des idées ; vous gaspillez votre vie.

Q : Il semble que, pour obtenir de la méditation le résultat désiré, il faille un certain type d'environnement. De ce fait, quelles sont les implications pour ceux d'entre nous qui vivons toute la journée dans un monde concret et bruyant avec peu ou pas du tout de contact avec d'autres personnes intéressées par la voie spirituelle. Croyez-vous que les substances psychotropes comme le LSD peuvent être nécessaires ou utiles pour ce genre de personnes ?

Lama : Eh bien, c'est difficile à dire. Je n'ai jamais rien pris de semblable. Mais les enseignements bouddhiques parlent bien de la manière dont les substances matérielles [chimiques] affectent le système nerveux humain et de la relation entre le système nerveux et l'esprit. C'est ce que nous étudions dans la philosophie bouddhique. D'après ce que j'ai appris, je dirai que prendre des drogues va à l'encontre de ce que le bouddhisme recommande. Toutefois, mon avis personnel est que les gens qui sont entièrement sous l'emprise du monde sensoriel, qui n'ont aucune idée des possibilités de développement mental, peuvent peut-être tirer profit de l'expérience de la drogue. De quelle façon ?

Si des gens dont la réalité est limitée aux éléments de ce corps humain de chair et d'os font cette expérience, peut-être penseront-ils : « Incroyable ! Je pensais que ce monde physique était tout ce qui existait, mais à présent je peux voir qu'il est possible pour mon esprit de se développer au-delà des contraintes de mon corps de chair et de sang. » Dans certains cas l'expérience de la drogue peut ouvrir l'esprit d'une personne à la possibilité du développement mental. Mais une fois que vous avez fait cette expérience, ce n'est pas bon de continuer à prendre des hallucinogènes car l'expérience de la drogue n'est pas une compréhension réelle ; ce n'est pas une vraie réalisation. L'esprit est encore limité car la matière elle-même reste tellement limitée ; il passe par des hauts et des bas, des hauts et des bas. De plus, si vous prenez trop de drogues, vous risquez d'endommager votre cerveau. Il s'agit donc ici simplement de mon avis personnel.

Q : Ai-je besoin de quelque chose ?
Lama : Je l'espère sincèrement. Assurément, vous avez besoin de quelque chose. Mais c'est à vous de voir ce dont vous avez besoin. Vos besoins viennent de l'intérieur de vous, pas de l'extérieur. Trop souvent nous disons : « J'ai besoin de ceci, j'ai besoin de cela, » et au cours de notre vie nous accumulons tant de choses. Mais lorsque nous vérifions vraiment le pourquoi et le comment de nos besoins, nous pouvons en arriver à constater que nous n'avons besoin de presque rien.

Q : Diriez-vous que l'éducation occidentale est une perte de temps ?
Lama : Non, ce n'est pas ce que je dis. Cela dépend de l'individu ; cela dépend de ce que vous en faites, non pas de l'éducation en soi. Ce que vous apprenez est ce qui est important.

Q : Pourriez-vous expliquer de nouveau comment nous trouvons les réponses au fond de nous ?
Lama : Pendant un moment, laissez reposer votre perception sensorielle obsédée et permettez à votre esprit silencieux de se manifester. Puis posez votre question. Vous verrez que la réponse à votre question surgira spontanément du calme serein de votre esprit silencieux.

Q : Dites-vous que nous devons nous « éveiller » nous-mêmes ?
Lama : Oui, c'est exactement ce que je dis.

Q : Alors pourquoi devons-nous suivre un maître ?
Lama : Nous avons besoin de quelqu'un pour nous enseigner comment trouver les réponses au fond de nous ; comment canaliser notre énergie dans la bonne direction afin que la réponse juste se manifeste. La plupart du temps, la réponse est là, mais nous la cherchons tout là-bas, dans la direction complètement opposée.

Q : Que possède donc le bouddhisme tibétain que d'autres traditions ou écoles du bouddhisme n'ont pas ?
Lama : Tout d'abord, j'aimerais dire que toutes les traditions du bouddhisme enseignent fondamentalement la même chose, à savoir une approche pour développer l'esprit humain. Cependant au niveau personnel, nous pensons : « Je suis chrétien, je suis juif, j'appartiens à cette religion, je suis cela », mais nous n'avons en fait aucune idée de comment mettre notre religion en pratique ; nous ne connaissons pas la méthode. Toutefois, cela dépend entièrement de l'individu. Le bouddhisme tibétain ne contredit pas les autres écoles ou traditions ; zen, hinayana et les autres. Fondamentalement elles sont les mêmes. Évidemment, nous ne voyons les choses que de l'extérieur, nos jugements sont donc très superficiels. Nous demandons à quelqu'un : « Quelle est votre religion ? » La personne répond : « Je suis ceci… » Nous vérifions alors pour voir si la personne est heureuse ou non. Si nous pensons qu'elle n'est pas heureuse, nous pensons : « Oh, elle n'est pas heureuse : cette religion doit être horrible. » Notre jugement de valeur est tellement limité. Nous devons faire attention à ne pas agir ainsi. Par exemple, ce soir j'ai parlé de beaucoup de choses. Si demain quelqu'un vous demande : « Que ressentez-vous vraiment par rapport à ce que Lama a dit hier soir ? », faites attention de ne pas répondre comme si votre vision était la vision suprême. Chacun ici aura une opinion différente. Nous interprétons les choses à partir de notre point de vue limité, il peut donc être dangereux de dire de façon catégorique : « Cette religion est comme ceci ; cette religion est comme cela . »

Q : Eh bien, comment savoir si ce que l'on pense est juste ou non ?
Lama : Observez avec attention. Ne vous contentez pas de la manière dont votre perception superficielle interprète les choses. C'est ce que je répète sans cesse. Un millier de facteurs mentaux ou de consciences fonctionnent en vous. Chaque minute, chaque jour, ils vous disent : « Ceci est bien ; non, essaie ceci ; non, peut-être que ceci est mieux… » De nombreux états d'esprit différents apparaissent : « Je veux ceci » ; une minute plus tard : « Non, je veux cela. » Vous devenez tellement confus. Observez, au lieu de tenter de saisir immédiatement tout ce dont votre esprit a envie au moment où il en a envie. Votre esprit schizophrénique change d'avis à chaque instant ; des idées différentes passent continuellement dans votre esprit ; chacune d'elles produit tant d'excitation que vous la saisissez immédiatement. C'est cela qui vous entraîne dans des problèmes. C'est pourquoi, au lieu de dire : « Oh, formidable », dès qu'une idée surgit, prenez du recul, observez. Vérifiez le pourquoi et le comment de cette idée.

Q : Comment vérifie-t-on ?
Lama : Profondément, avec sagesse. Vérifier les idées n'est pas similaire à une inspection de douane dans un aéroport… qui est tellement superficielle. L'esprit qui examine, qui vérifie est la sagesse profonde qui pénètre le cœur même de tous les phénomènes. La sagesse perçoit bien au-delà des seules forme et couleur.

Q : Pensez-vous que par le simple fait de vérifier en soi, on puisse trouver une solution à tout problème ?
Lama : Bien sûr ; si vous avez assez de sagesse. Mais lorsque vous trouvez la solution, vous devez vous assurer que la solution que vous avez trouvée convient au problème. Cela dépend de la nature du problème, non pas uniquement de la solution elle-même. Même si la méthode est correcte, il vous faut attendre le moment opportun pour la mettre en application. Le moment choisi est très important. Si vous devenez émotionnel : « Oh, il y a tant de gens, tant de problèmes », et vous précipitez en voiture en essayant d'aider tout le monde, vous finirez par créer davantage de problèmes et faire une dépression nerveuse.

Q : Comment la conscience du Bouddha a-t-elle été perdue ?
Lama : Le Bouddha n'a pas perdu sa conscience. Où serait-elle perdue ? Comment la conscience du Bouddha pourrait-elle être perdue ? Le Bouddha n'a rien perdu.

Q : Ne sommes-nous pas dans la situation d'avoir perdu l'éveil que nous avions jadis ?
Lama : Non. C'est une idée fausse. Une fois que vous avez atteint la bouddhéité, il n'y a pas de retour. Vous demeurez entièrement dans le contentement perpétuel. Ce n'est pas comme les hauts et les bas de l'expérience de la drogue. Lorsque l'énergie de la drogue s'est dissipée, vous redescendez. Il n'en va pas ainsi pour l'éveil ; c'est complètement indestructible, une joie éternelle.

Q : Avec un travail et des obligations familiales, je trouve qu'il est difficile de maintenir une pratique spirituelle.
Lama : Beaucoup de personnes trouvent cela difficile. Les conditions rendent la pratique difficile. Notre esprit puéril est très sensible à l'environnement. Une atmosphère agitée trouble notre esprit. Vous pouvez remarquer vous-même l'effet que différentes situations ont sur votre esprit. Cependant lorsque nous obtenons la libération, ou liberté intérieure, nous transcendons les conditions. Lorsque nous sommes allés au-delà de l'esprit conditionné, peu importe où nous nous trouvons, les conditions externes ne peuvent plus nous affecter. Nous avons une maîtrise totale parce que nous comprenons la réalité de notre esprit et de l'environnement. Avant d'en arriver là, les conditions sont plus puissantes que notre esprit et nous sommes facilement contrôlés par l'environnement.

Q : Si l'on pense déjà avoir une solution satisfaisante aux problèmes, quel bienfait y a-t-il à méditer ?
Lama : Si quelqu'un pense avoir une solution à ses problèmes sans méditation, peut-être est-il victime d'une hallucination. Je plaisante. Votre question est très importante. Vous devez savoir ce que la méditation signifie. La méditation n'est pas simplement être assis dans un coin sans rien faire. La méditation signifie utiliser la sagesse de votre

intellect et ne pas se satisfaire de simples perceptions superficielles. La méditation veut dire voir au-delà de la vue superficielle. Voilà ce que nous appelons « méditation ». C'est pourquoi si l'on n'a pas atteint la sagesse pénétrante qui comprend la nature de la réalité et que notre perception tout entière est une projection, il est impossible de vraiment résoudre un problème. Il se peut qu'une telle personne pense avoir une solution, mais elle rêve.

Q : La vie commence-t-elle à la conception ?
Lama : Oui, à la conception. Avant que vous ne sortiez de la matrice de votre mère – même lorsque votre taille ne correspond qu'à quelques cellules – votre conscience est déjà là. Évidemment il nous est difficile de nous en souvenir car notre esprit est si limité, mais il est vrai que l'esprit et le corps ont été connectés depuis le moment de notre conception.

Q : Quel est le meilleur moyen de contrôler les émotions ?
Lama : Comme je l'ai dit : par l'esprit silencieux. Lorsque vous sentez monter des émotions fortes, au lieu de vous occuper, de vous affairer, au lieu de nerveusement faire quelque chose, détendez-vous ; essayez de rester tranquille, silencieux. Il y a de nombreuses façons de le faire. Au lieu de laisser vos émotions faire n'importe quoi de votre esprit, ne pouvant oublier ce qui vous dérange, asseyez-vous, détendez-vous et concentrez votre esprit sur le mouvement de votre souffle : observez avec précision comment votre souffle descend dans votre système nerveux quand vous inspirez et en sort quand vous expirez. C'est très simple. Lorsque vous vous concentrez sur votre souffle, vous vous calmez automatiquement. C'est une expérience vécue ; cela n'a rien à voir avec la croyance religieuse. Vous observez votre propre nature. Tant que vous êtes en vie, vous respirez. Donc, concentrez simplement toute votre attention sur le va-et-vient de votre respiration et sur ce que vous ressentez. Si vous pouvez faire cela, vos émotions se calmeront automatiquement et vos fixations disparaîtront. C'est très simple et très pratique. Je peux garantir que si vous observez votre souffle pour ne serait-ce qu'un cycle de vingt et une respirations, vos angoisses disparaîtront. Je n'invente rien

ni n'exagère. Il s'agit là de l'expérience humaine. Et pour profiter des bienfaits de cette technique vous-même, vous n'avez pas besoin de vous identifier à un groupe religieux.

Q : Que se passe-t-il au cours d'une initiation ?
Lama : Dans l'idéal, l'esprit du maître et celui du disciple fusionnent au même niveau. D'autre part, recevoir une initiation ne requiert pas de rencontrer le maître physiquement. Si vous êtes capable d'élever votre esprit à un certain niveau, vous pouvez vous initier vous-même. C'est tout à fait possible.

S'il n'y a plus de questions, nous pouvons nous arrêter ici. Merci beaucoup à tout le monde. Merci.

Théâtre Prince Phillip, Université de Melbourne en Australie, le 6 avril 1975.

… 4 …

L'attitude est plus importante que l'action

De nos jours, même si de nombreuses personnes réalisent les limites du confort matériel et sont intéressées par une voie spirituelle, très peu apprécient réellement la vraie valeur de la pratique du Dharma. Pour la plupart, la pratique du Dharma, de la religion, de la méditation, du yoga ou quel que soit le nom qu'ils lui donnent, reste encore superficielle ; ils changent simplement leurs vêtements, leur nourriture, la façon dont ils marchent, etc. Rien de tout cela ne correspond à la pratique du Dharma.

Avant de commencer à pratiquer le Dharma, vous devez examiner profondément pourquoi vous le faites. Vous devez savoir exactement quel est le problème que vous essayez de résoudre. Adopter une religion ou une pratique de méditation uniquement parce que votre ami le fait n'est pas une raison suffisamment bonne.

Changer de religion n'est pas comme de teindre un tissu, rendre immédiatement rouge quelque chose de blanc. La vie spirituelle est mentale, non pas physique ; cela requiert un changement de l'attitude mentale. Si vous abordez votre pratique spirituelle de la même façon que vos démarches matérielles, vous ne développerez jamais de sagesse ; cela ne sera que du cinéma.

Avant de partir pour un long voyage, il vous faut planifier avec soin votre parcours en étudiant une carte routière ; sinon, vous vous perdrez. De même, suivre une religion de façon aveugle est

également très dangereux. En fait, les erreurs sur la voie spirituelle sont bien pires que celles commises dans le monde matériel. Si vous ne comprenez pas la nature de la voie qui mène à la libération et pratiquez de façon incorrecte, non seulement vous n'arriverez nulle part, mais vous finirez par aller dans la direction opposée.

Par conséquent, avant de commencer à pratiquer le Dharma, vous devez savoir où vous en êtes, connaître votre situation actuelle, la nature spécifique de votre corps, de votre parole et de votre esprit. C'est alors que vous pouvez vous rendre compte de la nécessité de pratiquer le Dharma, de la raison logique de le faire. Vous pouvez voir plus clairement votre objectif, grâce à votre expérience personnelle. Si vous démarrez sans une vision claire de ce que vous faites et sans savoir où vous essayez de vous rendre, comment pouvez-vous dire si vous êtes sur la bonne voie ? Comment pouvez-vous savoir si vous vous êtes trompé ? C'est une erreur d'agir aveuglément en pensant : « Bien, faisons quelque chose et on verra ce qui se passe. » Cela mène tout droit à la catastrophe.

Le bouddhisme s'intéresse moins à ce que vous faites qu'au pourquoi de votre acte, votre motivation. L'attitude mentale qui sous-tend une action est bien plus importante que l'action elle-même. Il se peut que de l'extérieur vous ayez l'air humble, spirituel et sincère, mais si de l'intérieur ce qui vous pousse est un esprit impur, si c'est par ignorance de la nature de l'esprit que vous agissez, tout vos soi-disant efforts spirituels ne vous mèneront nulle part et seront une totale perte de temps.

Souvent vos actions ont l'air spirituelles, mais quand vous vérifiez votre motivation, l'attitude mentale sous-jacente, vous vous rendez compte qu'elles sont le contraire de ce qu'elles semblent être. Sans vérifier, vous ne pouvez jamais être sûr que ce que vous faites est en accord ou non avec le Dharma.

Il se peut que vous alliez à l'église tous les dimanches ou à votre centre du Dharma toutes les semaines, mais est-ce là une action dharmique ou non ? Voilà ce que vous devez examiner. Regardez en vous et identifiez l'état d'esprit qui vous motive à faire cela.

Nombre de pays ont leur culture religieuse historique, mais c'est une idée fausse de penser que le simple fait de suivre ces coutumes

rend vos actions spirituelles. Tout d'abord, qu'est-ce que la culture, qu'est-ce que la coutume sociale ? Les conventions sociales n'ont rien à voir avec la compréhension-connaissance-sagesse universelle. Au niveau personnel, peu importe d'où vous venez – Orient ou Occident – les traditions concernant la façon de manger, de boire, de dormir et d'autres activités mondaines de votre société n'ont rien à voir avec la religion.

Si vous pensez qu'elles sont liées, votre compréhension est vraiment fruste. Je ne dis pas que votre religion est primaire ; je dis que la compréhension que vous en avez est simpliste ; que vous soyez bouddhiste, hindou, chrétien ou d'une autre religion, vous vous faites de votre religion une idée totalement fausse. Si vous allez à l'église ou au temple uniquement par tradition : « J'y vais parce que tout le monde y va », c'est ridicule et illogique. Il n'y a aucun sens à cela. Vous ne savez pas ce que vous faites ni pourquoi.

Si vous décidez de pratiquer le Dharma, de méditer, de suivre une voie spirituelle, faites-le en toute connaissance de cause. Si vous ne comprenez pas ce que vous faites ni pourquoi, ne le faites pas.

Par exemple, lorsque le Bouddha a élaboré les règles de conduite monastiques, le vinaya, il a dit : « Si votre motivation pour devenir moine ou nonne est simplement d'obtenir de la nourriture, des vêtements et un toit, vous ne pouvez pas être ordonné. » À la lumière de ce qu'a dit le Bouddha, examinez pourquoi vous êtes devenu membre de votre religion.

Souvent nous adoptons une croyance ou une autre pour des raisons profanes de réputation ou de confort, ou parce que [nous pensons] : « Leurs idées me plaisent. » Comment le savez-vous ? Qu'est-ce qui vous plaît en elles ? Les avez-vous examinées ? Avez-vous vérifié si ces idées ont un rapport avec votre vie quotidienne ? Si elles vous apportent des réalisations spirituelles et la paix durable de l'esprit ? Ou tout simplement elles vous semblent intéressantes ? « J'aime leurs idées ; elles semblent intéressantes. » Qu'est-ce qui semble intéressant ? Il vous faut regarder cela de près.

Notre esprit superficiel de saisie ne fait toujours que regarder à l'extérieur. Nous ne cherchons jamais à savoir si ces idées dont nous entendons parler conviennent à notre vie de tous les jours.

Voilà pourquoi il y a toujours un grand décalage entre nous, les êtres humains, la théorie et la pratique de la religion. Alors, quel est le but de cette voie ? C'est complètement inutile. Notre ego est encore absorbé dans son aventure matérialiste. Certaines personnes deviennent membres d'une communauté spirituelle parce que « c'est tellement facile. Ils me donnent une nourriture excellente et je n'ai pas besoin de travailler. » C'est tellement mesquin. Pourtant, cela représente un bon nombre de personnes. Je ne critique personne en particulier ; je ne fais que généraliser. Il ne s'agit là que d'un simple exemple. Vous trouverez de telles personnes dans toutes les religions.

Par conséquent, lorsque vous décidez de pratiquer une religion, vous devez savoir pourquoi vous le faites. La question n'est pas simplement d'étudier cette religion. Vous devez examiner avec votre esprit : « Pourquoi est-ce que j'accepte les idées de cette religion ? » Voilà ce qu'il vous faut vérifier. Sinon, vous pouvez étudier en profondeur votre philosophie religieuse et avoir la tête pleine de belles idées, mais ne jamais avoir la moindre notion de la manière dont ces idées se relient à votre vie. C'est là une idée complètement fausse du but de la religion.

Si vous pensez que pratiquer une religion signifie simplement apprendre de nouvelles idées, vous feriez bien mieux de sucer un bonbon. Au moins vous auriez un peu de satisfaction ; vous apaiseriez votre soif pour quelques instants. Si vous passez des mois et des années à étudier de nouvelles idées, à rassembler des informations, vous gaspillez votre temps ; tout cela est bon pour la poubelle. Je ne critique pas la religion ici ; je critique votre esprit rudimentaire.

Bon, vous êtes peut-être en train de penser : « Ce lama vient du Tibet. C'est lui le rustre. Il doit plaisanter en me qualifiant de primaire. » Eh bien, vous êtes sans doute très compétent lorsqu'il s'agit de mener votre vie moderne du vingtième siècle, mais en termes de psychologie spirituelle, peut-être êtes-vous vraiment primitif. C'est bien possible. Dans le monde industrialisé, il est très difficile de vivre à la lumière des enseignements. La vibration matérialiste des objets du monde est bien trop forte.

Il est possible que depuis le moment où vous avez entrepris votre

voyage spirituel jusqu'à aujourd'hui, vous n'ayez pas avancé, que vous ne soyez pas le moins du monde spirituel. Réfléchissez-y. Si votre voyage spirituel a été simplement de tenter de saisir des idées intellectuelles, il est évident que vous n'avez pas avancé, vous n'êtes absolument pas spirituel ; même si vous prétendez être un adepte de cette religion ou d'une autre. En fait, si c'est cela que vous affirmez, vérifiez bien pourquoi vous le dites.

C'est très intéressant d'examiner les idées de différentes personnes en rapport avec la pratique religieuse. Chaque individu a son opinion personnelle. Il n'y a pas de consensus. L'esprit limité des gens a une vue limitée de la religion et de sa valeur. C'est pourquoi ils disent : « Cette religion est fanatique ; cette religion est cela ; cette religion est ceci… » Vous ne pouvez pas dire cela. Il ne s'agit pas de la religion ; il s'agit de l'opinion des adeptes.

Lorsque nous disons : « Cette religion a dégénéré », ce que nous entendons vraiment par là c'est que nous avons dégénéré ; nous manquons de connaissance-sagesse. Nous disons : « Cette religion était comme ceci ; maintenant elle a dégénéré », mais c'est nous qui avons dégénéré. Vous ne pouvez pas dire que la religion a dégénéré. La religion est connaissance-sagesse. Comment la connaissance-sagesse peut-elle dégénérer ?

Pourtant, vous allez dire : « Je pratique la religion ; je médite. Je fais ceci, je fais cela. Je prie ; je lis des livres du Dharma. » N'importe qui peut dire : « Je pratique ceci, je pratique cela », mais comment ce que vous prétendez faire se rapporte-t-il à votre esprit ? C'est ce que vous devez vérifier. Votre pratique résout-elle vos problèmes mentaux et apporte-t-elle des réalisations parfaites et la connaissance-sagesse universelle ? Si votre réponse est « oui », alors d'accord.

Il est étrange mais vrai de constater que souvent, une fois que l'on a accepté un certain point de vue religieux, on devient complètement fanatique : « C'est la seule voie. Toutes les autres voies sont erronées. » Toutefois, cela ne veut pas dire que notre religion est une religion fanatique ; cela signifie tout simplement que nous sommes devenus des fanatiques de la religion. Notre esprit se ferme et tout ce que nous sommes à même de voir est notre vision étroite. Par conséquent, nous disons : « Il en est ainsi et pas autrement. » Pourtant, même au

sein du bouddhisme, il existe de nombreuses manières différentes de pratiquer. La pratique religieuse est quelque chose d'extrêmement personnel.

En fait, d'après la compréhension occidentale habituelle de ce en quoi consiste la religion, le bouddhisme ne devrait pas être considéré comme une religion. La plupart des gens ont une idée assez fixe de ce qu'est la religion et le bouddhisme ne correspond pas à cette idée. Évidemment le bouddhisme a ses aspects religieux, mais il a aussi des caractéristiques philosophiques, psychologiques, scientifiques, logiques et bien d'autres encore. De plus, le Bouddha a donné de nombreux niveaux différents d'enseignements, en accord avec les différents niveaux d'esprit de ses nombreux étudiants. Il a dit lui-même que ses enseignements semblaient être parfois contradictoires. « Je dis à certains étudiants : 'Ceci est comme ceci' ; à d'autres : 'Ceci est comme cela.' Cela dépend du besoin de chaque individu. C'est pourquoi, je ne veux nullement que mes disciples disent : 'Ceci est correct parce que le Bouddha l'a dit.' C'est complètement inexact. »

Vous devez vérifier. Il est de votre responsabilité de savoir si quelque chose est juste ou erroné. Vous ne pouvez pas simplement dire : « Ceci est vrai parce que le Bouddha l'a dit, parce que Dieu l'a dit. » Le Bouddha, lui-même, a bien fait comprendre cela.

Il a expliqué : « J'enseigne la même chose différemment parce que l'esprit des gens est différent. Comme une seule explication ne convient pas à tous, je présente mes enseignements dans un ordre méthodique et graduel. » Par exemple, alors que le Bouddha enseignait à des étudiants plus avancés qu'il n'y a pas d'âme, il enseignait à ceux de moindre intelligence qu'il y en avait une. Pourquoi a-t-il donné des enseignements aussi contradictoires ? C'était pour éviter que les débutants ne tombent dans l'extrême du nihilisme. Plus tard, lorsqu'ils furent prêts, il leur enseigna aussi qu'en réalité il n'y a pas d'âme permanente ayant une existence propre.

Ce qui signifie que le Bouddha enseignait selon la psychologie individuelle des êtres. On doit se sentir visé personnellement par chaque enseignement. Si l'on observe la manière dont le bouddhisme est pratiqué dans différents pays, on se rendra compte que chacun d'eux a ses pratiques particulières propres, mais il n'est pas possible

de juger le bouddhisme dans sa totalité d'après les pratiques d'un seul groupe. Par exemple, dans le bouddhisme tibétain on fait beaucoup d'offrandes d'encens et de lampes à beurre [de lumière]. Le simple fait de voir cela peut vous conduire à croire que ce sont là des pratiques essentielles et qu'il n'y a pas moyen de pratiquer sans faire ces offrandes. Mais le grand yogi Milarépa du Tibet vivait dans la montagne sans nourriture et sans vêtements, à plus forte raison sans encens ni lampes à beurre et il était tout aussi apte à pratiquer.

Par conséquent, la façon de pratiquer une religion n'est pas de suivre la coutume ou de procéder à un simple changement superficiel. Elle est entièrement liée avec l'attitude psychologique de votre esprit.

Il y a une histoire tibétaine qui illustre bien ce point. Un jour, un célèbre yogi appelé Dromteunpa vit un homme tourner autour d'un stoupa et lui dit : « C'est tout à fait bien de tourner autour des stoupas, mais ne serait-il pas préférable que tu pratiques le Dharma ? » et il s'en alla.

L'homme était un peu déconcerté et pensa : « Peut-être pense-t-il que tourner autour de stoupas est une pratique trop simple pour moi, et qu'il vaudrait mieux que j'étudie les textes sacrés. »

Quelques temps plus tard, Dromteunpa vit l'homme lire des textes sacrés de façon très intense et dit : « Étudier des textes est tout à fait bien, mais ne serait-il pas préférable que tu pratiques le Dharma ? » et une fois de plus, il s'en alla.

L'homme était un peu plus déconcerté et pensa : « Quoi, encore ? Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas chez moi. » Il demanda donc alentour : « Quel genre de pratique fait le yogi Dromteunpa ? » Il réalisa alors : « Il médite. Il doit vouloir dire que je dois méditer. » Un peu plus tard, Dromteunpa rencontra à nouveau l'homme et demanda : « Que fais-tu ces jours-ci ? » L'homme répondit : « J'ai fait beaucoup de méditation. »

Dromteunpa lui dit alors : « La méditation c'est tout à fait bien, mais ne serait-il pas préférable que tu pratiques le Dharma ? »

Maintenant l'homme était complètement exaspéré et à bout il s'écria : « Pratiquer le Dharma ! Pratiquer le Dharma ! Que voulez-vous dire par pratiquer le Dharma ? »

Le grand yogi Dromteunpa répondit alors : « Détourne ton esprit de l'attachement à la vie de ce monde. »

Vous pouvez tourner autour d'objets sacrés, fréquenter les églises, les monastères et les temples, méditer dans un coin en ne faisant rien, mais, comme le disait Dromteunpa, si vous ne changez pas votre attitude mentale, vos vieilles habitudes d'attachement aux objets sensoriels et de la saisie que vous en avez, peu importe ce que vous faites, vous ne trouverez pas la paix de l'esprit ; votre pratique sera inefficace. Si vous ne changez pas votre esprit, peu importe le nombre de changements externes que vous effectuez, vous ne progresserez jamais le long de la voie spirituelle ; la cause de l'agitation restera en vous.

De nos jours, beaucoup de personnes s'intéressent à la méditation, et, bien sûr, nombreuses sont celles qui tirent profit de leur pratique. Cependant, si vous ne changez pas la nature agitée fondamentale de votre esprit et pensez seulement, avec arrogance : « Je médite », il y aura toujours quelque chose qui ne va pas dans votre méditation. Ne pensez pas que la méditation est toujours correcte, quelle que soit la manière dont vous la conduisez. C'est quelque chose de personnel, et qu'elle vous soit bénéfique ou non dépend de ce que vous comprenez et de la façon dont vous pratiquez.

Toutefois, si au lieu de simplement connaître la théorie, les idées stériles de votre voie spirituelle, vous mettez ce que vous savez en action dans votre vie quotidienne aussi sincèrement que possible, votre pratique du Dharma, de la religion, de la méditation ou quel que soit le nom que vous voulez lui donner, sera incroyablement profitable, très puissante. Si, en revanche, vous avez une sorte d'idée fixe qui n'a absolument rien à voir avec la vérité – « C'est ceci la religion » – vous courez aussi vite que possible dans la direction opposée, votre esprit reste toujours pollué par des pensées telles que : « Je suis ceci, je suis cela. » Vous devez vérifier. C'est très dangereux.

C'est pourquoi le Bouddha a dit que les personnes désorientées, qui manquent d'assurance pour faire face à la vie et se tournent vers la religion croyant s'emparer d'un moyen de rendre leur vie plus facile ne sont pas qualifiées pour devenir moines ou nonnes. Il a été très clair à ce sujet : il visait directement l'esprit. C'est pareil pour nous ;

si nous devenons membre d'une communauté spirituelle pour gagner notre vie, améliorer notre réputation ou en tirer certains profits matériels, nous rêvons. C'est un manque absolu de réalisme. Ce n'est en aucun cas la voie qui mène à la satisfaction. Avec un esprit aussi grossier et primaire du point de vue spirituel, nous ne résoudrons jamais nos problèmes, nous n'obtiendrons jamais de grandes réalisations. C'est impossible.

Donc, comme je l'ai dit au début, le bouddhisme ne s'intéresse pas aux actions que vous faites ni à votre aspect extérieur, mais à votre état d'esprit. C'est votre attitude mentale psychologique qui détermine si vos actions deviennent la voie qui mène aux réalisations intérieures ou la cause de souffrances et de confusion.

Le Bouddha a dit : « Ne soyez pas attaché à ma philosophie ni à ma doctrine. L'attachement à une religion n'est qu'une autre forme de maladie mentale. »

Dans le monde entier nous voyons des gens se quereller au nom de la religion, faire la guerre, s'emparer de territoires et s'entretuer. De telles actions sont entièrement mal fondées. La religion n'est pas une terre ; la religion n'est pas un bien. Les gens sont tellement ignorants. De quelle aide tout cela peut-il être ? La religion est censée apporter la paix intérieure et une vie meilleure, mais au lieu de cela, les gens ne s'en servent que pour créer davantage de confusion et de colère. Rien de tout cela n'a à voir avec la religion quelle qu'elle soit, et pas seulement avec le bouddhisme.

La pratique du Dharma est une méthode pour lâcher entièrement l'attachement. Mais prenez garde. Il se peut que vous disiez : « Je ne suis plus intéressé par le développement matériel ; cela n'est pas bon », mais que vous sublimiez alors tous vos désirs matérialistes en les transposant sur le plan supérieur de votre religion. Au lieu d'éliminer votre attachement profondément ancré, vous le canalisez vers quelque chose de plus acceptable. En fait, on en revient toujours au même vieux schéma. Vous voyez que les biens n'apportent pas le bonheur, mais vous vous agrippez alors plutôt à votre religion. Puis, lorsque quelqu'un dit : « Votre religion est nulle », vous paniquez.

Une autre histoire tibétaine montre l'absence de connexion entre la connaissance intellectuelle et les habitudes ancrées. Un jour un

moine demanda à l'un de ses amis : « Que fais-tu ces jours-ci ? » et l'ami répondit : « Je fais beaucoup de méditation sur la patience. »

Le moine dit alors : « Eh bien, grand méditant de la patience, mange de la merde ! »

Son ami se fâcha immédiatement et rétorqua avec colère : « Mange de la merde toi-même ! »

Ceci montre bien ce que nous sommes. La méditation sur la patience est censée enrayer la colère, mais lorsque le moine testa son ami, le méditant se fâcha à la moindre provocation. Il n'avait pas intégré la notion de patience dans son esprit. Alors, à quoi cela sert-il ? C'est comme de passer sa vie tout entière à faire des vêtements chauds ; à faire de plus en plus de vêtements. Puis un jour on est pris dans une tempête de neige et on meurt de froid. Ce genre de chose arrive fréquemment. Nous avons tous entendu parler de millionnaires qui meurent de faim. Donc, dans cette dernière histoire, le méditant a mis toute son énergie dans sa pratique pour enrayer la colère et l'attachement, mais lorsqu'il fut confronté à une situation réelle de la vie, il ne put contrôler son esprit.

Si, avec compréhension, vous pratiquez vraiment et sincèrement une religion, vous arriverez à la liberté totale et lorsque vous rencontrerez des problèmes, vous n'aurez aucune difficulté. Ce type d'expérience montre que vous avez atteint votre objectif ; que vous avez réellement mis votre connaissance-sagesse en pratique.

Quand nous sommes heureux, superficiellement heureux, nous parlons de religion avec beaucoup d'énergie – « Ceci est incroyable, tellement bien, bla, bla, bla ! » – en discutant de toutes sortes d'idées avec énormément d'enthousiasme, mais dès que quelque chose d'horrible arrive, dès que nous rencontrons des difficultés, il n'y a plus rien. Notre esprit est complètement vide ; aucune compréhension, aucune sagesse, aucun contrôle. Ce type d'expérience montre bien que notre compréhension de la religion, du bouddhisme, du Dharma, de la méditation ou quel que soit le nom que vous lui donnez, est vraiment simpliste au plus haut point.

Si vous avez une compréhension juste et empruntez la voie juste avec une attitude mentale juste, il n'y a aucun doute que vous serez à même de mettre une fin évidente à tous les problèmes psychologiques.

Par conséquent, si vous voulez être un vrai pratiquant de la religion, un bon méditant, au lieu de fantasmer avec un esprit rempli de théories et de notions, essayez de développer une compréhension réaliste, claire et nette et avancez graduellement sur la voie vers la libération. Si vous le faites, il est évident que les réalisations viendront.

Si une personne affamée se gave soudain de nourriture riche, elle provoquera un état de choc pour son estomac. Au lieu d'en tirer profit, elle ne fera que se détruire. Plutôt que de vérifier ce qui conviendrait le mieux pour elle à ce moment précis, elle saisit juste la notion « une nourriture riche est bonne pour moi » et se bâfre avec la meilleure nourriture disponible. Le simple fait que la nourriture soit bonne, ne signifie pas qu'elle est bonne pour vous. Cela dépend de l'individu.

De la même façon, avant de vous lancer dans toutes sortes de pratiques spirituelles, vous devez vérifier ce qui est approprié pour vous dans votre situation actuelle. Il vous faut être conscient de votre style de vie et de vos problèmes mentaux, examiner les nombreuses méthodes différentes qui existent, puis prendre une décision réfléchie fondée sur votre situation actuelle et l'approche qui vous convient à ce moment-là. Avant de vous engager dans une pratique, voyez si elle vous convient vraiment ou non.

Les pratiques ne sont ni bonnes ni mauvaises en elles-mêmes. Une méthode qui est incroyablement bonne pour une personne peut être du poison pour une autre. Quelque chose peut sembler incroyable en théorie mais se transformer en poison au contact de votre système nerveux, de votre corps, votre parole et votre esprit.

Si vous comprenez votre esprit, vous êtes sûr de pouvoir le placer dans l'espace juste et d'en obtenir la maîtrise. Grâce à la compréhension, c'est facile. Cependant, si vous ne comprenez pas l'essence, vous ne pouvez la forcer. La maîtrise doit venir naturellement. Quelque chose qui serait une maîtrise instantanée du mental n'existe pas.

J'en tire donc la conclusion que l'attitude mentale juste est bien plus importante que l'action. Ne transférez pas votre façon de vivre matérialiste dans votre pratique du Dharma. Cela ne marche pas. Avant de méditer, vérifiez votre motivation et corrigez-la. Si vous le faites, votre méditation deviendra plus facile et en vaudra vraiment

la peine ; votre action juste entraînera des réalisations. Vous n'avez pas besoin d'être avide de réalisations, de tenter de les saisir : « Oh, si je fais ceci, obtiendrai-je d'incroyables réalisations ? » Ce n'est pas la peine d'avoir des attentes ; les réalisations viendront automatiquement. Dès que vous aurez mis votre esprit sur la bonne voie, les réalisations viendront d'elles-mêmes.

Vous ne devez pas non plus vous agripper à votre foi au point où si quelqu'un dit : « Votre religion est mauvaise », vous vous retourniez contre la personne avec colère. Ce n'est absolument pas réaliste. Le but de la religion est de vous libérer de l'esprit incontrôlé et agité. Par conséquent, si quelqu'un dit que votre religion est mauvaise, pourquoi vous mettre en colère ? Vous devez essayer de lâcher ce genre d'état d'esprit autant que possible. Lorsque vous lâchez l'esprit qui se trompe, qui se raconte des histoires, la paix intérieure, les réalisations, le nirvana, Dieu, le Bouddha, le Dharma et la Sangha – quel que soit le nom que vous vouliez lui donner, il y a tellement de noms – sera automatiquement là. C'est quelque chose de naturel.

Certains pensent : « J'aime la religion. Elle véhicule tellement d'idées merveilleuses. » Vous aimez les idées, mais si vous ne reliez jamais les enseignements de votre religion à votre esprit, si vous ne les mettez jamais à exécution, à quoi cela sert-il ? Vous vous sentiriez mieux avec moins d'idées. Le fait d'avoir trop d'idées crée des conflits dans votre esprit et vous donne mal à la tête. Si tout ce qui vous intéresse ce sont les idées ou notions religieuses, si vous êtes accroché à des idées là-haut alors que votre vie se passe ici, en bas, il y a un grand décalage entre votre corps, votre parole et votre esprit qui se trouvent ici sur la terre, et vos grandes idées là-haut dans le ciel. Puis, à cause de ce décalage, ces deux choses commencent à vous déranger : « Oh, il se trouve qu'à présent la religion n'est pas si bien. Ma tête me fait mal. Je pensais que la religion était formidable, mais voilà qu'elle me cause plus de problèmes. » Il ne vous reste plus qu'à gémir. Néanmoins le problème vient de vous. Au lieu d'associer les deux choses, la religion et votre vie, vous avez créé une scission.

C'est pourquoi, le Bouddha a qualifié l'esprit dualiste de négatif ; il occasionne toujours des perturbations mentales. Il est responsable

de votre conflit intérieur. L'esprit qui parvient au-delà de la dualité devient l'esprit de bouddha, la sagesse suprême, la conscience absolue, la paix parfaite, la conscience universelle – vous pouvez lui donner de nombreux noms différents.

Vous pouvez vous rendre compte de la façon dont fonctionne votre esprit dans votre vie quotidienne. Chaque fois que vous trouvez quelque chose que vous aimez, automatiquement vous commencez à chercher alentour s'il y a quelque chose de mieux. Il y a toujours un dilemme dans votre esprit : « Ceci est beau, mais qu'en est-il de cela ? » La publicité tire parti de l'exploitation de cette tendance humaine universelle et le monde du développement matériel a prospéré de façon exponentielle parce qu'un esprit est toujours en compétition avec un autre.

Quoi qu'il en soit, c'est tout ce que j'ai à dire aujourd'hui, mais si vous avez des questions posez-les, je vous prie.

Q : Lorsque je vérifie, je vois que les choses viennent des émotions comme l'avidité ou la peur, mais que puis-je faire par rapport à cela ? Je sais d'où elles viennent mais elles continuent à venir. Comment gérer cela ?

Lama : C'est une bonne question. En fait, vous voyez l'émotion superficielle, mais ne voyez pas vraiment d'où elle provient, l'énergie qui lui permet de surgir. Vous ne voyez pas l'origine profonde de cette émotion. C'est comme de regarder une fleur mais de ne pas être à même de voir sa racine. Vous dites savoir d'où viennent les émotions, mais en fait vous ne le savez pas. Si vous compreniez réellement la racine des problèmes, ils disparaîtraient d'eux-mêmes.

Cependant, lorsque vous êtes dans une situation dans laquelle vous êtes psychologiquement tracassé comme vous le décrivez, au lieu d'être obsédé par ce que vous ressentez concentrez-vous plutôt sur la manière dont l'esprit dérangé surgit. Si, grâce à la connaissance-sagesse, vous examinez bien, cet esprit dérangé disparaîtra de lui-même. Nul n'est besoin de le chasser par la force. Observez simplement. Ayez du bon sens et soyez détendu. Votre question est une bonne question ; beaucoup de personnes font cette expérience.

Traitez-la en portant moins d'attention à l'émotion superficielle et à l'objet sensoriel qui ont pu l'induire mais plutôt en regardant plus profondément dans votre esprit pour déterminer ce qui fait vraiment monter cette émotion.

Société Théosophique, Théâtre Adyar à Sydney
en Australie, le 7 avril 1975.

… 5 …

Introduction à la méditation

Dès le début de l'évolution humaine sur cette planète, les gens ont fait de leur mieux pour être heureux et profiter de la vie. Pendant ce temps, ils ont développé un nombre incroyable de méthodes différentes, à la poursuite de ces objectifs. Parmi ces méthodes nous trouvons des intérêts différents, des fonctions différentes, des technologies différentes et des religions différentes. De la fabrication du plus petit bout de bonbon jusqu'à celle du vaisseau spatial le plus sophistiqué, la motivation sous-jacente est de trouver le bonheur. Les gens ne font pas ces choses pour rien. De toute façon, nous connaissons tous le cours de l'histoire humaine ; derrière tout cela on trouve la recherche constante du bonheur.

Toutefois – et la philosophie bouddhique est très claire à ce sujet – peu importe le progrès que vous faites dans le développement matériel, jamais vous ne trouverez bonheur et satisfaction durables ; c'est impossible. Le Bouddha a exprimé cela d'une façon assez catégorique. Il est impossible de trouver bonheur et satisfaction uniquement par des moyens matériels.

Quand le Bouddha a fait cette déclaration, il n'a pas simplement tenté d'exprimer une quelconque théorie d'un intellectuel sceptique. Sa découverte est le fruit de son expérience personnelle. Il a tout essayé : « Peut-être ceci me rendra heureux ! Peut-être cela ! Peut-être cette autre chose me rendra heureux ! » Il a tout essayé, en tira une conclusion, puis structura sa philosophie. Aucun de ses enseignements n'est une théorie intellectuelle stérile.

Bien sûr, nous savons que les avancées technologiques modernes peuvent résoudre des problèmes physiques, tels que des os cassés et la douleur physique. Le Bouddha ne dirait jamais que ces méthodes sont ridicules, que nous n'avons pas besoin de médecins ou de médicaments. Il n'a jamais été extrême de cette façon.

Cependant, toute sensation que nous éprouvons, douloureuse ou agréable, est très transitoire. Nous le savons d'après notre propre vécu, ce n'est pas que de la théorie. Nous avons fait l'expérience des hauts et des bas de l'existence physique depuis notre naissance. Parfois nous sommes faibles ; parfois nous nous portons très bien. Cela change sans cesse. Mais alors que la médecine moderne peut vraiment aider à soulager certaines affections physiques, elle ne sera jamais à même de guérir l'esprit incontrôlé et insatisfait. Aucun médicament connu ne peut apporter le contentement.

La matière physique est impermanente par nature. Elle est transitoire, jamais elle ne dure. Par conséquent, essayer de nourrir le désir et de satisfaire l'esprit inassouvi par quelque chose qui change constamment est sans espoir, voire impossible. Il n'y a pas moyen d'assouvir l'esprit indiscipliné et incontrôlé en ayant recours aux choses matérielles.

Pour y parvenir, nous avons besoin de méditation. La méditation est le bon remède pour l'esprit indiscipliné et incontrôlé. La méditation est la voie vers la satisfaction parfaite. L'esprit incontrôlé est par nature malade ; l'insatisfaction est une forme de maladie mentale. Quel en est le bon antidote ? La connaissance-sagesse ; comprendre la nature des phénomènes psychologiques ; savoir comment fonctionne le monde intérieur. Nombreux sont ceux qui comprennent comment faire marcher les machines mais n'ont pas la moindre idée quant au fonctionnement de l'esprit ; très peu de gens comprennent comment fonctionne leur monde psychologique. La connaissance-sagesse est le remède qui procure cette compréhension.

Chaque religion encourage certaines valeurs éthiques comme de ne pas voler, de ne pas mentir et ainsi de suite. Fondamentalement, la plupart des religions essaient d'amener leurs adeptes à la satisfaction durable. Quelle est l'approche bouddhique pour mettre fin à ce type de comportement incontrôlé ? Le bouddhisme ne vous dit pas

simplement que commettre des actions négatives est mauvais ; le bouddhisme explique comment et pourquoi il n'est pas bon pour vous de commettre ce genre d'actions. Le simple fait de vous dire que quelque chose est mauvais ne vous empêche pas de le faire. Cela ne reste toujours qu'une idée. Vous devez mettre ces idées à exécution.

Comment traduisez-vous des idées religieuses en actes ? S'il n'y avait pas de méthode pour mettre les idées à exécution, pas de compréhension du fonctionnement de l'esprit, vous penseriez : « Ce n'est pas bien de faire ces choses ; je suis une mauvaise personne », mais vous ne seriez toujours pas capable de vous maîtriser ; vous ne seriez pas capable de vous arrêter de commettre des actions négatives. Il n'est pas possible de maîtriser l'esprit simplement en disant : « Je veux maîtriser mon esprit. » C'est impossible. Mais il existe une méthode efficace au niveau psychologique pour actualiser les idées. C'est la méditation.

La chose la plus importante en ce qui concerne la religion n'est pas la théorie, les bonnes idées. Elles n'apportent pas de grands changements dans votre vie. Ce qu'il faut savoir c'est comment relier ces idées à votre vie, comment les mettre en pratique. La clé en est la connaissance-sagesse. Avec la connaissance-sagesse, le changement vient naturellement ; vous n'avez pas besoin de vous contraindre, de vous forcer ou de vous bousculer. L'esprit indiscipliné et incontrôlé vient naturellement ; le contrôle, son antidote, doit donc lui aussi venir naturellement.

Comme je l'ai dit, si vous vivez dans une société industrialisée, vous savez faire marcher les machines. Mais si vous essayez d'appliquer cette connaissance à votre pratique spirituelle et de faire des changements radicaux dans votre esprit et votre comportement, vous aurez des difficultés. Vous ne pouvez pas changer votre esprit aussi rapidement que les choses matérielles.

Lorsque vous méditez, vous faites un examen profond de la nature de votre psyché pour comprendre les phénomènes de votre monde intérieur. En développant graduellement votre technique de méditation, vous connaissez de mieux en mieux la manière dont fonctionne votre esprit, la nature de l'insatisfaction et le reste, et commencez à être capable de résoudre vos problèmes.

Par exemple, juste pour garder votre maison propre et en ordre, un certain degré de discipline est nécessaire dans vos actions. De même, puisque l'esprit insatisfait est par nature désordonné, il vous faut un certain degré de compréhension et de discipline pour y mettre bon ordre. C'est là qu'intervient la méditation. Elle vous aide à comprendre votre esprit et à y mettre de l'ordre.

Cependant, méditer ne veut pas dire simplement rester assis dans un coin à ne rien faire. Il existe deux types de méditations : la méditation analytique et la méditation sur la concentration. Le premier type nécessite une observation psychologique de soi-même, le second le développement de la concentration en un point.

Peut-être allez-vous dire : « Concentration ? Je n'ai aucune concentration », mais cela n'est pas vrai. Sans concentration, vous ne pourriez pas survivre même un seul jour ; vous ne pourriez pas même conduire une voiture. Chaque esprit humain a au moins un degré superficiel de concentration. Toutefois, en développer le potentiel jusqu'à l'infini requiert la méditation, beaucoup de méditation. Par conséquent, nous devons tous faire un travail sur la concentration dont nous disposons déjà.

Il est évident que lorsque vous perdez le contrôle de votre esprit, quand vous vous mettez en colère ou que vous êtes submergé par d'autres émotions, vous perdez alors même le peu de concentration que vous avez, mais pourtant, la concentration en un point n'est pas quelque chose qui n'existe pas en vous. Elle n'est pas impossible à atteindre, elle n'est pas hors de portée, tout là-haut dans le ciel sans connexion avec vous. Vous n'avez pas à faire appel à la concentration d'un endroit éloigné. Il n'en est pas ainsi. Vous avez déjà une certaine concentration ; elle n'a besoin que d'être développée. Alors vous pouvez mettre en ordre votre esprit dualiste désordonné. L'esprit dualiste manque d'intégration. Tant qu'il restera ainsi, il demeurera insatisfait par nature et même si vous pensez être sain de corps et d'esprit, vous êtes mentalement malade.

Nous avons tendance à interpréter l'insatisfaction de manière très superficielle. Nous disons avec désinvolture : « Je ne suis jamais satisfait », mais ne comprenons pas vraiment ce qu'est l'insatisfaction ou à quel niveau de profondeur elle opère. Quelqu'un suggère :

« Vous êtes insatisfait parce que vous n'avez pas reçu assez de lait maternel », et nous pensons : « Oh, oui, c'est probablement la raison. » Ce genre d'explication des problèmes du mental est complètement dévoyé ; c'est une idée entièrement fausse. De plus, l'insatisfaction n'a pas seulement une origine innée ou intérieure. Elle peut aussi provenir de la philosophie ou de la doctrine.

D'où qu'elle provienne, l'insatisfaction est un problème psychologique profond et pas nécessairement quelque chose dont vous êtes vraiment conscient. Vous pensez être sain, mais alors pourquoi un petit changement dans votre situation peut-il provoquer chez vous une panique totale ? C'est parce que le germe des problèmes réside au cœur de votre subconscient. Vous n'êtes pas affranchi des problèmes ; vous n'êtes tout simplement pas conscient de ce qui se trouve dans votre esprit. Se trouver dans une telle situation est très dangereux.

La méditation analytique, examiner votre esprit, ne requiert pas une grande foi. Vous n'avez pas besoin de croire en quelque chose. Mettez-la simplement en pratique et faites-en l'expérience avec votre esprit. C'est un processus extrêmement scientifique. Le Bouddha a enseigné qu'il est possible pour tous de parvenir à une vue identique, du même niveau ; pas matériellement mais intérieurement, en termes de réalisation spirituelle. Par la méditation, nous pouvons tous atteindre le même but en réalisant la nature ultime de notre esprit.

Nous constatons souvent que les gens craignent ceux qui viennent d'autres pays ou de religions différentes ; ils sont méfiants, se sentent menacés : « Je ne suis pas très sûr de lui. » Cela arrive parce que nous ne nous comprenons pas les uns les autres. Si nous comprenions vraiment les autres et communiquions les uns avec les autres, nos peurs disparaîtraient. Notre compréhension de ce que les autres religions enseignent et comment elles affectent le développement humain est extrêmement limitée ; par conséquent, nous manquons d'assurance lorsque nous communiquons avec leurs adeptes.

Nous n'avons pas de problème par rapport à un grand restaurant ayant une grande variété de plats. Différentes personnes aiment avoir un éventail de nourritures différentes pour profiter de la vie et se sentir rassasiées. C'est pareil pour la religion. Des voies différentes sont

nécessaires pour l'esprit de personnes différentes. Si vous comprenez cela, vous ne vous sentirez pas mal à l'aise face à des pratiquants d'autres religions ; vous les accepterez tels qu'ils sont.

Notre problème est de ne pas nous accepter tels que nous sommes et de ne pas accepter les autres tels qu'ils sont. Nous voulons que les choses soient autres que ce qu'elles sont car nous ne comprenons pas la nature de la réalité. Notre vision superficielle, nos idées fixes et nos conceptions erronées nous empêchent de voir la réalité de ce que nous sommes et la manière dont nous existons.

Par la méditation, vous pouvez découvrir comment même les actions du corps, de la parole et de l'esprit sont motivées psychologiquement de façon incontrôlable. Cette découverte vous amène à une maîtrise naturelle de toutes vos actions. Une compréhension de vos impulsions psychologiques, voilà ce qu'il vous faut pour devenir votre propre psychothérapeute. Vous n'avez alors plus besoin de vous ruer vers les autres comme un enfant : « Suis-je bien ? Penses-tu que ça va comme ça ? » C'est infantile de passer son temps à demander à autrui si vous êtes bien. C'est mener votre vie de manière totalement puérile avec en plus, toujours, un sentiment d'insécurité. Avoir à vous en remettre à quelqu'un d'autre pour vous entendre dire que vous êtes bien ne fait que rendre votre vie plus difficile encore. De toute façon, la moitié du temps vous ne croyez pas ce que l'autre personne dit, alors pourquoi vous tracasser ? Tout cela devient une plaisanterie ridicule.

Vous devez connaître chaque aspect de votre vie. Votre vie sera moins fragmentée et vous verrez les choses plus clairement. Une vision partielle de la vie ne peut que vous priver d'assurance.

Il existe de nombreux types d'impulsions psychologiques vous poussant à faire ce que vous faites. Certaines d'entre elles sont positives, d'autres négatives. Au lieu de simplement faire ce que dictent vos pulsions, il vaut mieux prendre du recul et vous demander : « Pourquoi ? »

Par exemple, lorsque vous avez un mal de tête, au lieu de vous demander : « C'est quoi ce mal de tête ? » demandez-vous : « Pourquoi ai-je mal à la tête ? D'où vient ce mal de tête ? » Rechercher l'origine du mal de tête est plus intéressant que de simplement essayer de

savoir ce que c'est. Parfois, le simple fait de comprendre son origine peut le faire disparaître. Juste se demander de quoi il s'agit ne peut jamais conduire à la compréhension. Tout ce que vous voyez est la sensation superficielle et non pas son origine ou sa racine profonde.

Parfois les gens pensent : « Je vieillis de jour en jour. Comment est-il possible de développer l'esprit ? » Si vous pensez que votre esprit vieillit et se dégrade de la même façon que votre corps, vous avez tort. La manière dont l'esprit et le corps fonctionnent et se développent est différente.

La méditation n'est pas forcément une sorte d'activité sacrée ; lorsque vous méditez, vous n'avez pas besoin d'imaginer des choses sacrées là-haut dans le ciel. Le simple fait d'examiner votre vie depuis votre naissance jusqu'à ce jour – regarder dans quel genre d'aventures vous vous êtes lancé et quelles sortes d'impulsions psychologiques vous ont propulsé - c'est méditer. Observer votre esprit est bien plus intéressant que de regarder la télévision. Dès que vous aurez vu votre esprit, vous trouverez la télévision ennuyeuse. Examiner en détail ce que vous avez fait depuis que vous êtes né – pas tant les actions physiques que les impulsions psychologiques qui vous ont poussés à les faire – est extrêmement intéressant et c'est ainsi que vous vous familiarisez avec la manière dont fonctionne votre monde intérieur.

Analyser votre esprit à l'aide de votre connaissance-sagesse vous procure un mental sain. C'est ainsi que vous découvrez que votre plaisir ne dépend pas du chocolat ; vous pouvez être heureux et satisfait sans chocolat. Normalement vous avez tendance à croire que : « Aussi longtemps que j'ai du chocolat, je serai heureux. Je ne peux pas être heureux sans chocolat. » Vous faites votre propre philosophie de vie par ce type de détermination issue de l'attachement. Puis, quand le chocolat disparaît, vous devenez nerveux : « Oh, à présent je suis malheureux. » Mais ce n'est pas le manque de chocolat qui vous rend malheureux ; ce sont vos idées fixes. C'est la façon dont votre esprit vous joue des tours en vous faisant croire que votre bonheur dépend d'objets extérieurs. Ce sont vos impulsions psychologiques qui rendent votre mental malade. Les gens ont le mal du pays, n'est-ce pas ? Eh bien, voici un nouveau type de maladie : le mal du chocolat. J'espère que vous comprenez ce que je dis.

Bien sûr, il ne s'agit là que d'un exemple des idées fixes de notre esprit. Au cours de notre vie, nous faisons ainsi des fixations sur des milliers d'idées : « Si j'avais ceci, je serais heureux ; si j'avais cela, je serais heureux. Je ne peux pas être heureux si je n'ai pas ceci ; je ne peux pas être heureux si je n'ai pas cela. » Nous faisons une fixation sur ceci, sur cela, mais la vie change constamment, avance comme une montre automatique. Par le simple fait d'observer, vous pouvez constater l'impermanence.

Les idées fixes nous perturbent : elles nous mettent mal à l'aise, nous agitent et provoquent une scission dans notre esprit. Selon le Bouddha, croire fermement en des objets matériels en pensant : « C'est la seule chose qui me rendra heureux », est une idée totalement fantaisiste.

Lorsque vous comprenez votre relation au chocolat, vous savez qu'elle est impermanente. Le chocolat se manifeste ; le chocolat s'en va ; le chocolat disparaît. C'est tout à fait naturel. Lorsque vous comprenez sa nature, vous n'avez aucune peur. Sinon, vous cramponner au chocolat est un rejet de l'ordre naturel des choses. Comment pouvez-vous rejeter le monde ? « Je veux avoir seize ans pour toujours. » Peu importe à quel point vous souhaitez que les choses restent les mêmes, vous demandez l'impossible. C'est une idée complètement fausse. Du point de vue bouddhique, vous rêvez. Que vous croyiez en la religion ou la rejetiez, vous rêvez.

Si vous avez la tendance psychologique de réifier les idées, vous êtes croyant. Même si vous dites fièrement : « Je suis un sceptique, je ne crois en rien » ce n'est pas vrai. Vérifiez. Vous êtes bien croyant. Deux ou trois questions suffiront à le prouver. Pensez-vous que certaines choses sont bonnes ? Pensez-vous que certaines choses sont mauvaises ? Évidemment vous le pensez. Ce sont des croyances. Sinon, que serait la croyance ?

Une croyance est ce que vous créez par votre propre logique, que ce soit juste ou faux. Tout le monde a une raison de penser : « Ceci est bien ; cela est mal. » Même si c'est complètement illogique, la raison est suffisante pour que certaines personnes concluent : « Super ! J'aime cela. » À cause de ceci, à cause de cela, elles pensent : « Oui. »

Voilà ce qu'est l'idée fixe, ce qu'est la croyance.

Je ne suis pas que cynique. Il s'agit là de mon expérience propre. J'ai rencontré beaucoup d'Occidentaux sceptiques et j'ai vérifié. Intellectuellement, ils disent : « Je ne crois en rien », mais posez-leur quelques questions et vous dévoilerez de nombreuses croyances en eux. Il s'agit là d'une expérience vécue et non pas d'une philosophie abstraite.

Toutefois, la fonction de la méditation est de rassembler l'esprit éparpillé, de faire de cet esprit fragmenté un tout. La méditation apporte la satisfaction à l'esprit insatisfait et sape l'idée ou la croyance, que le bonheur dépend uniquement de circonstances.

Il est important de le savoir. Ceux qui sont faibles ne parviennent pas à faire face aux problèmes. La méditation est un moyen de vous aider à devenir assez fort pour faire face à vos problèmes au lieu de les fuir. Elle vous permet d'y faire face et de les gérer habilement.

D'après la philosophie du Bouddha et l'expérience de générations de pratiquants bouddhistes, vous ne pouvez pas mettre fin aux problèmes par le simple fait que quelqu'un dise : « Vous avez ce problème à cause de ceci, de cela ou d'autre chose. » Quelqu'un fait une interprétation de quelque chose pour vous, dit quelques mots, et soudain vous voyez la lumière : « Oh, oui, merci ; mon problème est résolu. » C'est impossible. La racine des problèmes est bien trop profonde pour que cela marche ainsi. Cette approche est trop superficielle pour éliminer les problèmes.

La racine des problèmes n'est pas intellectuelle. Si elle l'était, si les problèmes provenaient simplement d'idées, alors cela pourrait peut-être marcher que quelqu'un vous suggère de changer votre façon de penser pour que tous vos problèmes soient résolus. Néanmoins, pour surmonter l'esprit indiscipliné et insatisfait, et mettre fin aux problèmes psychologiques, il vous faut devenir le psychothérapeute. En d'autres termes vous devez devenir « connaissance-sagesse ».

Pour vous libérer, vous devez vous connaître et y parvenir est un accomplissement fabuleux. Alors, peu importe où vous allez – dans le ciel ou sous la terre – vous emportez avec vous la solution de vos problèmes.

Le chocolat, en revanche, ne peut pas demeurer toujours avec vous. De toute façon, vous savez bien par expérience que peu importe où vous vous rendez, tant que vous emmenez votre esprit insatisfait avec vous, vous êtes toujours malheureux. L'endroit n'est pas le problème. Le problème c'est votre esprit. Même si vous allez sur la lune, il n'est pas possible de fuir vos problèmes. Votre esprit insatisfait est toujours là. Pourquoi alors aller sur la lune, si vous y emmenez votre esprit insatisfait ? Nous pensons : « Ouah ! La lune ! Fantastique ! » Ce n'est pas fantastique ; c'est juste un autre voyage.

Si vous examinez plus profondément, vous vous rendrez compte que tout ce que vous croyez normalement être fantastique – les plaisirs des sens et autres – n'est absolument pas fantastique. Vous ne faites que tourner en rond ; c'est le même vieux schéma, encore et encore. Quand votre esprit change, vous pensez : « Je suis heureux », quand vous vous ennuyez, vous changez à nouveau, c'est la vie ! Et le peu de bonheur que vous avez ne dure jamais. Pour éprouver satisfaction, liberté et plaisir durables, vous devez mettre en œuvre votre propre sagesse et essayer d'être entièrement conscient de votre comportement et des impulsions ou tendances qui vous poussent à agir, de votre motivation pour faire ce que vous faites.

Si vous le faites, votre vie humaine si précieuse et puissante en vaudra vraiment la peine. Sinon, eh bien, il n'est pas du tout certain que votre vie en vaille la peine.

C'est simple, n'est-ce pas ? Dans quelle mesure est-ce difficile d'examiner votre esprit ? Vous n'avez pas besoin d'aller au temple ; vous n'avez pas besoin d'aller à l'église. De toute façon, votre esprit est votre temple ; votre esprit est votre église. C'est là où vous harmonisez votre esprit grâce à votre connaissance-sagesse. C'est extrêmement simple. De plus, vous ne pouvez pas rejeter ce que je dis en disant : « Je n'ai pas besoin de comprendre mes propres impulsions psychologiques. » Vous ne pouvez pas le dire. C'est de votre esprit que nous parlons. Vous devez connaître vos phénomènes psychologiques. Ils font partie de vous ; vous devez savoir qui vous êtes, connaître votre propre nature. Le Bouddha n'a jamais souligné : « Vous devez connaître le Bouddha. » Il a mis l'accent sur : « Vous devez vous connaître. »

En général, nous comprenons que le fait d'observer notre comportement signifie surveiller nos activités physiques, mais les impulsions psychologiques ne se traduisent pas nécessairement en actions manifestes. Pour observer ces impulsions qui ne se manifestent pas extérieurement et dont la vision est par conséquent cachée, nous devons méditer. Lorsque nous méditons profondément, nous accordons ou unifions notre esprit et de ce fait contrôlons automatiquement l'agitation qui surgit habituellement de la vue dualiste projetée par nos perceptions sensorielles. Autrement dit, nous sommes à même de transcender ces dernières. Nous pouvons tous parvenir à ce niveau.

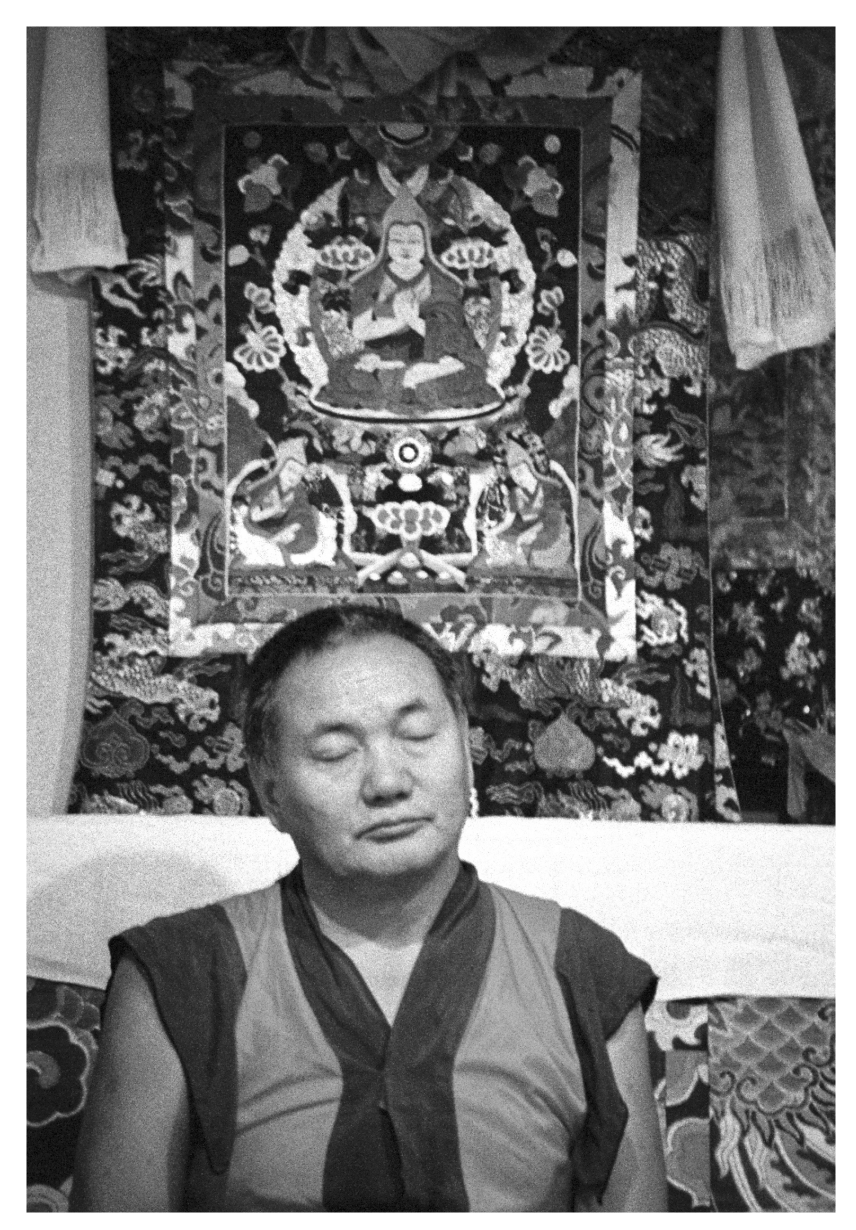
Par conséquent, examinez votre potentiel pour comprendre vos impulsions psychologiques et développer une satisfaction et une joie durables. De cet examen, vous pouvez tirer des conclusions ; si vous ne le faites pas, vous n'en déduirez jamais aucune, et votre vie tout entière restera incolore et inodore, instable et précaire.

Pourquoi ne sommes-nous pas en paix ? Parce que nous ne sommes pas satisfaits. Du point de vue bouddhique, le responsable est l'esprit insatisfait ; c'est le vrai problème. La nature de l'insatisfaction est l'agitation ; sa fonction est de déranger la paix de notre esprit.

En analysant les choses matérielles dans les moindres détails, on découvre leur origine et leur nature. Si vous faites porter vos efforts sur ce genre d'investigation de votre monde intérieur, vous serez capable de trouver la véritable satisfaction.

Je suppose que cela suffit et puisque vous n'avez pas de questions, je vous souhaite simplement une bonne nuit et vous remercie beaucoup.

Anzac House à Sydney
en Australie, le 8 avril 1975.



Lama Yéshé - Institut Vajrapani, juillet 1983

… 6 …

Suivre la voie sans attachement

Ceux qui pratiquent la méditation ou la religion ne devraient s'attacher à aucune idée en particulier.

Les idées fixes ne sont pas des phénomènes extérieurs. Notre esprit tente souvent de saisir des choses qui paraissent séduisantes, mais cela peut être extrêmement dangereux. Nous acceptons trop facilement les choses dont nous entendons dire du bien : « Oh, la méditation c'est vraiment bien. » Bien sûr, la méditation c'est bien si vous comprenez ce dont il s'agit et la pratiquez correctement ; vous pouvez sans aucun doute trouver des réponses aux questions existentielles. Ce que je dis c'est que quoi que vous fassiez dans le domaine de la philosophie, de la doctrine ou de la religion, ne vous accrochez pas aux idées ; ne soyez pas attaché à votre voie.

Une fois de plus, je ne parle pas d'objets extérieurs ; je parle de phénomènes psychologiques intérieurs. Je parle du développement d'un esprit sain, de ce que le bouddhisme appelle l'indestructible connaissance-sagesse.

Certaines personnes apprécient leur méditation et la satisfaction qu'elle apporte, mais en même temps s'agrippent fortement à son aspect intellectuel : « Oh, la méditation c'est vraiment parfait pour moi. C'est ce qu'il y a de mieux au monde. J'obtiens des résultats. Je suis tellement heureux ! » Cependant, comment ces personnes réagissent-elles si quelqu'un critique leur pratique ? Si elles ne se fâchent pas, c'est formidable. Cela montre qu'elles mettent correctement en pratique leur méditation ou religion.

De même, il se peut que vous ayez une incroyable dévotion pour Dieu, le Bouddha ou qui vous voudrez, fondée sur une compréhension profonde et une grande expérience, et que vous soyez sûr à cent pour cent de ce que vous faites, mais si vous avez le moindre attachement à vos idées et que quelqu'un dise : « Vous avez de la dévotion pour le Bouddha ? Bouddha est un cochon ! », ou encore : « Vous croyez en Dieu ? Dieu est pire qu'un chien ! » Vous allez paniquer complètement. Des mots ne peuvent pas faire de Bouddha un cochon ou de Dieu un chien, mais pourtant, votre attachement [votre susceptibilité], votre esprit idéaliste panique complètement : « Oh, je suis vraiment blessé ! Comment osez-vous dire des choses pareilles ? »

Peu importe ce que d'aucuns disent : « Bouddha est bon, Bouddha est mauvais », la nature caractéristique absolument indestructible du Bouddha demeure intacte. Personne ne peut accroître ou diminuer sa valeur. C'est exactement pareil quand les gens vous disent que vous êtes bon ou mauvais ; quoi qu'ils disent, vous restez le même. Les mots des autres ne peuvent changer votre réalité. Par conséquent, pourquoi ces hauts et ces bas quand les gens vous louent ou vous critiquent ? Cela est dû à votre attachement, à votre esprit qui s'accroche, à vos idées fixes. Assurez-vous que cela soit clair pour vous.

Réfléchissez-y. C'est très intéressant. Observez votre psychologie. Que répondez-vous si quelqu'un vous dit que votre voie tout entière est incorrecte ? Si vous comprenez véritablement la nature de votre esprit, vous ne réagirez jamais à ce genre de chose, mais si vous ne comprenez pas votre propre psychologie, si vous vous racontez des histoires et êtes facilement blessé, très vite la paix de votre esprit en sera perturbée. Ce ne sont que des mots, des idées, mais vous êtes si facilement contrarié.

Notre esprit est incroyable. Nos hauts et nos bas n'ont rien à voir avec la réalité ; rien à voir avec la vérité. Il est extrêmement important d'en connaître la psychologie.

Il est courant pour nous de penser que notre voie et nos idées sont bonnes, parfaites et en valent la peine, mais en nous focalisant dessus de façon excessive, inconsciemment nous déprécions les autres voies et idées.

Il se peut que je pense : « Le jaune est une couleur formidable », et que je vous explique dans les moindres détails à quel point le jaune est beau. Puis, à cause de tous mes raisonnements logiques, vous aussi commencez à penser : « Le jaune est beau ; jaune est la couleur parfaite. » Et cela entraîne automatiquement dans votre esprit des croyances contradictoires : « Le bleu n'est pas si bien ; le rouge n'est pas si bien. »

Il y a là deux choses en conflit l'une avec l'autre. C'est courant, mais c'est une erreur, surtout quand il s'agit de religion. Nous ne devrions pas accepter de telles contradictions dans notre esprit qui, par le fait d'accepter une chose, nous fait automatiquement en rejeter une autre. Si vous examinez bien, vous verrez que ce n'est pas que vous suivez aveuglément quelque chose d'extérieur, mais que votre esprit a tendance à être trop extrême dans une direction donnée. Ce qui, par effet contraire, met automatiquement en place l'autre extrême, et le conflit entre les deux déséquilibre votre esprit et perturbe votre paix intérieure.

C'est ainsi que naissent les partis pris religieux. Vous dites : « J'appartiens à cette religion », et lorsque vous rencontrez quelqu'un qui appartient à une autre religion, vous manquez d'assurance. Cela signifie que votre connaissance-sagesse est faible. Vous ne comprenez pas la véritable nature de votre esprit et vous attachez à un point de vue extrémiste. Ne laissez pas votre esprit être pollué de cette façon ; assurez-vous que votre mental est sain. Après tout, le but de la pratique religieuse, du bouddhisme, du Dharma, de la méditation ou quel que soit le nom que vous lui donniez, doit servir à conduire votre esprit de la manière la plus complète, au-delà de toute attitude mentale malsaine et contradictoire.

Le Bouddha a lui-même exhorté les étudiants auxquels il donnait des enseignements à pratiquer sans attachement. Bien qu'il ait enseigné une méthode universelle incroyablement précise, il demanda à ses étudiants de ne pas s'attacher à ses enseignements, aux réalisations, à la liberté intérieure, au nirvana ou à l'éveil lui-même.

S'affranchir de l'attachement est une chose extrêmement difficile, surtout dans une société matérialiste. Il vous est pratiquement impossible de gérer les choses matérielles sans attachement, et de ce

fait vous apportez une attitude de saisie dans les questions spirituelles. Mais bien que cela soit difficile, il vous faut examiner la façon dont la psychologie du Bouddha vous offre une santé mentale parfaite, dépourvue des extrêmes de ceci et cela.

Dans notre vie de ce monde, notre vie ordinaire et samsarique, nous nous attachons et nous accrochons si facilement aux choses que nous aimons, et personne jamais ne nous dit d'éviter l'attachement. Mais le Bouddha, même s'il a offert à ses étudiants la méthode la plus élevée pour obtenir le but suprême, leur a toujours vivement conseillé de ne jamais s'y attacher. Il disait : « Si vous avez le moindre attachement pour moi ou pour mes enseignements, non seulement vous êtes malades psychologiquement, mais vous détruisez aussi toute chance d'atteindre l'éveil parfait et complet. »

De plus, il n'a jamais dit qu'il fallait avoir un préjugé favorable par rapport à sa voie ou que suivre sa voie était bien et que suivre une autre voie était mauvais. En fait, l'un des vœux de bodhisattva, qu'il a demandé à ses disciples de prendre, est la promesse de ne pas critiquer les enseignements de toute autre religion. Demandez-vous pourquoi il a fait cela ; cela montre qu'il a parfaitement compris la psychologie humaine. S'il s'agissait de nous, nous aurions dit : « Je vous enseigne la méthode suprême, la plus parfaite. Toutes les autres ne valent rien. » Nous traitons la voie spirituelle de manière aussi compétitive que nos recherches matérielles, et si nous continuons à agir ainsi, nous ne serons jamais mentalement sains, ni ne découvrirons le nirvana ou l'éveil paisible et éternel. À quoi sert alors notre pratique spirituelle ?

Vérifiez bien. Même dans vos activités samsariques de ce monde et dans vos relations, dès que vous avez une idée ou choisissez une chose : « Ceci est tellement bien », automatiquement une contradiction surgit dans votre esprit. Quand vous êtes amoureux d'une manière mondaine et égoïste, demandez-vous si votre esprit est trop extrémiste ou non ; vous vous rendrez compte qu'il l'est.

De façon similaire, vous devez également éviter les extrêmes lorsque vous pratiquez une voie spirituelle. Bien sûr, cela ne doit pas vous empêcher de pratiquer le Dharma ou la méditation ; vous devez tout de même agir. Pratiquez tout simplement en accord avec votre niveau de compréhension.

Cela ne signifie pas non plus que votre esprit doit rester fermé à d'autres religions. Vous pouvez étudier n'importe quelle religion ; vous pouvez l'explorer. Le problème est que lorsque vous choisissez une religion en particulier, vous devenez trop extrême par rapport à ses idées ; vous rabaissez alors les autres religions et philosophies. Cela vient du fait que vous ne connaissez pas le but de la religion, ni pourquoi elle existe, ni comment pratiquer. Si vous le saviez, vous ne manqueriez jamais d'assurance envers d'autres religions. Ne pas connaître la nature d'autres religions ni leur but fait que vous craignez les pratiquants d'autres voies. Si vous compreniez que l'esprit dissemblable des êtres nécessite des méthodes et des solutions différentes, vous vous rendriez compte de la nécessité de nombreuses religions.

Cela vaut vraiment la peine que vous compreniez cette psychologie fondamentale. Alors, même dans votre vie quotidienne, quand les autres disent que vous êtes bon ou mauvais, vous n'aurez pas de hauts et de bas ; vous saurez que ce n'est pas ce que les autres disent qui vous rend bon ou mauvais. Si, toutefois, il vous arrive d'avoir des hauts et des bas par rapport à ce que les gens disent, vous devez reconnaître que cela arrive parce que votre esprit est pollué ; vous ne voyez pas la réalité. À cause de cela, vos jugements ordinaires et relatifs désignent les choses comme bonnes et mauvaises et en conséquence cela entraîne des hauts et des bas dans votre esprit. Ces fluctuations viennent de votre esprit qui vous fait croire que ces choses sont vraiment bonnes ou mauvaises. Voilà pourquoi vous connaissez des hauts et des bas.

Si vous refusez d'accorder du crédit à cette perception superficielle, vous n'avez plus de raison d'avoir des sautes d'humeur lorsque quelqu'un dit : « Bon » ou « Mauvais ». Les mots ne sont pas la réalité ; les idées ne sont pas la réalité. Oubliez la nature ultime de l'esprit ; si vous comprenez ne serait-ce que sa nature relative, d'aucune façon ce que quelqu'un dit ne pourra vous affecter. Même à ce niveau plus superficiel de compréhension, vous découvrez un degré de vérité en vous.

Une grande partie de notre souffrance surgit parce que nous éprouvons des difficultés par rapport à la réputation. Au lieu d'être

préoccupés par la réalité de ce que nous sommes, nous sommes préoccupés par ce que les autres disent de nous. Nous sommes trop tournés vers l'extérieur. C'est incroyable. Pour le bouddhisme, il s'agit là d'un esprit malade ; complètement malade, au sens médical du terme.

Il est évident que les psychothérapeutes occidentaux ne considèrent pas cela comme une maladie mentale. Leur terminologie est différente. Pourquoi y a-t-il cette différence ? C'est parce que l'approche du Bouddha nous invite à rechercher le but suprême – la paix indestructible, intérieure et éternelle de l'esprit – et c'est seulement lorsque nous parvenons à ce niveau de l'esprit que le bouddhisme ne nous considère plus comme malade. Avant cela, tant que notre esprit reste sujet à des hauts et des bas, et qu'il est donc encore malade, nous avons besoin de plus de remèdes : méditation, pratique du Dharma ou quel que soit le nom que vous leur donniez. C'est là une psychologie profonde, vraiment profonde.

Les psychothérapeutes occidentaux sont satisfaits que vous ne soyez pas malade d'un point de vue clinique si vous êtes suffisamment bien pour gérer vos affaires quotidiennes, communiquer avec vos amis et ainsi de suite. Ils disent : « C'est bon, vous pouvez partir à présent ! » Ils sont facilement contentés. Mais le suprême psychothérapeute, le Bouddha, regarde plus profondément. Il voit ce qui se passe dans l'inconscient profond. Les psychothérapeutes occidentaux sont fiers de leurs trouvailles mais disent qu'en dépit de nombreuses avancées, en ce qui concerne la compréhension de la nature de l'inconscient, ils ont encore beaucoup d'efforts à faire. J'ai lu cela dans un livre de psychologie.

De toute façon, la réalité c'est que vous vous attachez à toute idée que vous pensez être bonne, donc même si les enseignements de votre voie spirituelle sont en fait bons, essayez de les pratiquer sans attachement.

Parfois vous voyez des gens, dont les croyances sont trop radicales, distribuer dans la rue de la littérature religieuse. Même si vous êtes pressé et que vous vous dépêchez d'aller quelque part, ils vous arrêtent : « Lisez ceci. » Ils veulent tellement répandre leurs idées qu'ils prêchent même dans les centres commerciaux et galeries marchandes. C'est

trop extrémiste. Il n'est pas nécessaire de faire cela. L'esprit a besoin de temps pour absorber une idée. Si vous voulez vraiment apprendre quelque chose à quelqu'un, vous devez attendre que la personne soit prête et le faire à ce moment-là. Si l'esprit d'une personne n'est pas prêt, vous ne devez pas essayer de faire valoir vos idées religieuses à la personne, peu importe la force avec laquelle vous y croyez. C'est comme de donner un joyau précieux à un mourant.

De nombreuses religions enseignent l'importance de l'amour universel, mais la question est de savoir comme le développer en nous. Vous n'arriverez pas à réaliser l'amour universel en récitant simplement : « Amour universel, amour universel, amour universel. » Par conséquent, comment obtenez-vous cette réalisation ?

Selon le Bouddha, le premier pas est de développer un esprit équilibré à l'égard de tous les êtres ; avant de pouvoir réaliser l'amour universel, vous devez avoir un sentiment d'égalité pour tous les êtres de l'univers. En conséquence, la première chose à faire est de vous entraîner à l'équanimité et vous ne faites que rêver si vous pensez pouvoir développer l'amour universel sans cela.

Sinon, vous pensez que l'amour universel est une idée merveilleuse, mais en même temps vous demeurez fanatique par rapport à la religion que vous avez adoptée. Vous avez cette idée fixe : « C'est ma religion. » Lorsque quelqu'un d'une autre religion arrive, vous êtes mal à l'aise ; il y a un conflit dans votre esprit. Alors où est votre amour universel ? Même si vous pensez que cet amour est merveilleux, vous ne pouvez le manifester parce que votre esprit est déséquilibré. Pour que l'amour universel naisse dans votre esprit, vous devez développer un sentiment d'égalité à l'égard de tous les êtres de l'univers.

Mais c'est plus facile à dire qu'à faire, donc peut-être serait-il bon que j'explique comment développer l'équanimité. Nous le faisons en méditation assise. Visualisez devant vous une personne qui vous dérange ; quelqu'un que vous n'aimez pas. Visualisez derrière vous la personne à qui vous êtes le plus attaché. Visualisez tout autour de vous les êtres qui vous sont indifférents, ceux qui ne sont ni des amis, ni de votre famille, ni des ennemis. Regardez ces trois catégories de personnes – amis, ennemis et inconnus – et méditez ; voyez ce que vous ressentez par rapport à chacun d'eux. Lorsque vous regardez

votre ami cher, un sentiment d'attachement apparaît ; vous voulez aller dans sa direction. Lorsque vous regardez la personne qui vous fait du mal et vous tracasse, vous voulez vous en aller ; vous rejetez cette personne.

C'est un moyen très simple d'examiner ce que vous ressentez par rapport à différentes personnes ; ce n'est pas bien compliqué. Visualisez-les simplement et voyez ce que vous ressentez. Puis interrogez-vous : « Pourquoi mes sentiments ne sont-ils pas les mêmes face à des personnes différentes ? Pourquoi est-ce que je veux aider la personne que j'aime et non pas la personne que je hais ? » Si vous êtes honnête, vous verrez que vos réponses correspondent aux réponses complètement irréalistes d'un esprit en proie à l'illusion.

Cela veut dire que vous ne comprenez pas vraiment la nature impermanente des relations humaines. Ceux qui connaissent la vraie, la véritable nature de l'esprit humain comprennent que les relations sont complètement changeantes et qu'il n'existe pas une chose telle qu'une relation permanente ; c'est impossible, même si vous le désirez. Mais regardez dans toute l'histoire de la vie sur Terre, depuis son début jusqu'à aujourd'hui : où est cette relation permanente ? Quand une telle relation permanente a-t-elle jamais eu lieu ? Si c'était le cas, elle devrait encore être là. Mais elle n'est pas là, car une telle chose n'existe pas.

De plus, votre jugement des gens en tant qu'amis, ennemis et inconnus est une idée entièrement fausse. Dans tous les cas, il est fondé sur des raisons totalement illogiques. Vos sentiments de : « Lui, je l'aime. Elle, je ne l'aime pas », sont totalement illogiques, quelles que soient vos raisons, elles n'ont rien à voir du tout avec la véritable nature ni du sujet ni de l'objet.

En jugeant les gens de la manière dont vous le faites, vous êtes semblable à quelqu'un qui, voyant venir à sa porte deux personnes extrêmement assoiffées mendiant de l'eau, arbitrairement en choisit une : « Vous, entrez je vous prie », et rejette l'autre : « Vous, partez. » Voilà exactement ce que vous êtes. Si vous examinez vraiment, à l'aide de la connaissance-sagesse introspective, vous constaterez que votre jugement de bien et de mal vient uniquement de l'intérêt que vous portez à votre plaisir égoïste et jamais de celui que vous portez au plaisir des autres.

Regardez de plus près : visualisez l'universalité des êtres autour de vous et réalisez que de façon égale, tout comme vous, ils veulent tous le bonheur et ne désirent pas de souffrance. Il n'y a donc aucune raison de faire psychologiquement la distinction entre ami et ennemi, de vouloir aider l'ami avec un attachement excessif et de laisser tomber l'ennemi casse-pieds et créateur de conflit avec une aversion démesurée. Une telle attitude mentale n'est absolument pas réaliste, car, de par les fluctuations de l'esprit humain insatisfait, ce genre de relations change tout naturellement.

Même si vous voulez vraiment être en colère contre quelqu'un, c'est contre l'esprit perturbé de la personne que vous devez vous emporter et non pas son corps physique. Son esprit est incontrôlé ; elle n'a pas le choix. Lorsqu'elle vous attaque, elle est poussée par un attachement ou une colère incontrôlée ; c'est contre cela que vous devez éprouver de la colère.

Si quelqu'un vous renverse avec une voiture, ce n'est pas contre la voiture que vous vous fâchez, n'est-ce pas ? Vous vous emportez contre le conducteur. C'est exactement la même chose. Le conducteur intérieur est l'esprit insatisfait de la personne, non pas les symptômes de ses émotions. Par conséquent, ce n'est pas contre votre ennemi, en tant que personne physique, que vous devez être en colère mais contre ses émotions perturbatrices. Ce qu'une personne fait ou dit n'est que la traduction symptomatique de ce qui se trouve dans son esprit.

Bon, telle est la façon de faire pour développer l'équanimité, et plus vous la mettrez en pratique, plus vous vous rendrez compte qu'en réalité, il n'y a aucune raison de différencier les êtres en ami, ennemi ou inconnu sur la base des extrêmes de l'attachement et de la haine ; seul un esprit malsain le fait. Lorsque vous ressentirez vraiment cette équanimité, vous serez étonné de voir que la vision de votre ennemi change. La personne qui vous dérangeait et vous embêtait, apparaît bien différente, non pas parce qu'elle a changé mais parce que votre esprit a changé ; vous avez changé votre perception. Ce n'est pas là un conte de fées ; c'est la réalité.

Lorsque vous changez d'attitude, votre vision du monde sensoriel change aussi. Quand votre esprit est confus, le monde autour de vous

semble confus ; quand votre esprit est clair, le monde autour de vous semble beau. Vous savez cela d'après votre expérience personnelle. Votre vision du monde vient de votre esprit ; c'est une réflexion de votre esprit. Il n'existe pas dans le monde une chose qui serait permanente et parfaitement bonne. Où pourriez-vous trouver une telle chose ? C'est impossible.

Vous devez connaître votre propre psychologie, la manière dont fonctionne votre esprit, dont vous différenciez les êtres pour des raisons illogiques et peu réalistes. Vous avez donc besoin de méditer. Pour faire naître l'amour universel en votre esprit, il vous faut développer un sentiment d'équanimité à l'égard de tous les êtres de l'univers. Une fois que vous aurez développé l'équanimité, vous n'aurez plus à vous soucier de l'amour universel ; il surviendra automatiquement. C'est ainsi que fonctionne la psychologie humaine. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez forcer : « Oh, amour universel. Je deviens toi ; tu deviens moi. » Á quoi ça rime ? Ne pensez pas ainsi.

Lorsque votre esprit sera équilibré avec un sentiment d'égalité pour tous les êtres, vous serez automatiquement heureux. Vous n'aurez pas à dire : « J'ai besoin de bonheur. » Inévitablement, vous serez en paix et heureux, et de plus, votre corps et votre parole produiront une vibration de paix qui sera forcément bénéfique à autrui, au-delà des mots. Où que vous alliez, cette vibration vous accompagnera. Cependant, il est impossible de parvenir à ce niveau sans méditation. Sans méditer, vous ne pouvez lâcher aucun attachement, qu'il soit d'ordre spirituel ou matériel, encore moins faire l'expérience de l'amour universel.

La mahayana amène l'esprit à l'éveil de façon progressive. Comme nous l'avons vu, pour développer l'amour universel, nous devons d'abord développer l'équanimité. Sur cette base, nous faisons naître l'esprit d'éveil du bodhisattva, la bodhicitta [en sanskrit], et ayant fait cela, notre devoir est de parachever les six perfections de la générosité, de la moralité, de la patience, de l'effort joyeux, de la concentration et de la sagesse.

Toutes les religions insistent sur l'importance de la générosité, mais l'approche du Bouddha diffère de celle de la plupart des religions

par le fait qu'il explique surtout l'aspect psychologique du don et n'est pas très intéressé par ses aspects extérieurs. Pourquoi ? Parce que la perfection de la générosité n'est réalisée que lorsque nous avons libéré l'esprit de l'avarice, de l'attachement, et c'est là quelque chose de purement mental.

Nombreux sont ceux qui pensent, avec arrogance et orgueil, qu'ils sont spirituels parce qu'ils donnent beaucoup de choses matérielles, mais cela reste très superficiel. Ils n'ont aucune notion de l'essence de la générosité ; juste une vague idée que la générosité est quelque chose de bien. Ils ne savent pas vraiment ce dont il s'agit. S'engager dans la pratique de la générosité d'un bodhisattva est extrêmement difficile ; cela doit être fait sans aucune trace d'avarice.

De nombreuses personnes donnent avec fierté et attachement. Ce n'est pas de la générosité ; ce n'est qu'une manifestation de leur ego et, en fait, pas de la vertu. La pratique de la générosité d'un bodhisattva – ou de n'importe laquelle des six perfections – doit englober les cinq autres. Autrement dit, la pratique de la générosité doit être associée à la moralité, la patience, l'énergie, la concentration et la sagesse ; surtout à cette dernière. Il nous faut une profonde compréhension de la vacuité de ce que nous appelons « les trois sphères » : la vacuité de l'objet que nous donnons, de l'action de donner et du bénéficiaire de notre don. Si nous donnons sans cette compréhension, ce n'est ni bénéfique ni parfait et, de plus, cela risque de provoquer une réaction conflictuelle.

Par exemple, si nous ne sommes pas dénués d'attachement, il se peut que nous donnions quelque chose à quelqu'un aujourd'hui et que demain nous pensions : « Si seulement je ne lui avais pas donné cela ; à présent j'en ai besoin. » Ce type de don n'a rien à voir avec la religion.

Nous voyons sans doute des gens qui font des dons et pensons qu'ils sont très généreux, mais tout ce que nous percevons c'est l'action extérieure. Nous ne voyons pas leur motivation intérieure qui peut être complètement égoïste et névrosée. La véritable définition du don dans le domaine de la religion se rapporte à l'attitude mentale du donateur, non pas à ses actions physiques.

Si votre action de donner diminue les attitudes négatives

perturbatrices et apporte plus de paix et de compréhension à votre esprit, l'action est spirituelle. Cependant, si cette action ne sert qu'à accroître vos émotions perturbatrices, vous feriez mieux de ne pas donner, peu importe l'apparence extérieure. Pourquoi faire quelque chose qui exacerbe votre esprit déjà agité ? Soyez réaliste ; sachez ce que vous faites.

Si vous accomplissez votre pratique spirituelle avec intelligence, elle en vaudra vraiment la peine, sera efficace et apportera les résultats que vous recherchez. Le simple fait d'avoir un sentiment équanime pour tous les êtres – ne pas les différencier en tant qu'ami, ennemi ou inconnu – peut vous apporter un grand bonheur et vous libérer du sentiment d'insécurité.

Nous nous sentons souvent dérangés par les autres, mais nous devons nous rendre compte que le fait de les voir comme des ennemis vient de nous, pas d'eux. Il n'existe pas d'individu qui soit notre ennemi de naissance. C'est nous qui l'inventons. Il n'y a pas de mal permanent. Le mal réel est l'esprit négatif qui projette le mal à l'extérieur ; un esprit positif désignera la même chose comme étant bien. Les choses changent sans cesse ; un mal permanent n'existe absolument pas.

En plus, lorsque nous sommes déprimés, nous pensons : « Je suis mauvais, je suis négatif, je suis un pécheur » mais c'est une absurdité totale, une exagération excessive. En nous, nous avons aussi bien le positif que le négatif ; la question est de savoir à tout moment lequel est le plus fort. C'est ce que nous devons examiner. Ainsi, lorsque notre esprit nous pose des problèmes, c'est un signe que nos pensées sont extrémistes.

C'est alors qu'intervient la méditation. Méditer signifie observer l'esprit pour voir ce qui s'y passe. Lorsque nous le faisons correctement, nous purifions et apportons la paix dans notre esprit déséquilibré. Tel est le rôle de la méditation ; tel est le rôle de la religion. Nous devons donc méditer aussi correctement que possible.

Ce qui est à éviter dans la voie spirituelle, c'est de sauter sur les idées. Essayez plutôt de trouver la clé pour vous amener à faire l'expérience des idées. Pénétrer le sens des idées est bien plus important que les idées elles-mêmes. Par exemple, nous ne devons pas faire don de

choses qui appartiennent à d'autres personnes telles que notre famille ou nos amis. J'ai souvent entendu parler de jeunes adolescents qui prennent des choses appartenant à leurs parents, comme les bijoux de leur mère, et les donnent à des mendiants dans la rue. C'est étrange ; ce n'est pas de la générosité. On m'a souvent demandé s'il n'y avait pas de mal à voler ce qui appartient aux riches pour le donner aux pauvres. Là non plus il ne s'agit pas de générosité.

Faire des dons à autrui est la compréhension ordinaire de la générosité, mais comme vous pouvez le constater, du point de vue bouddhique le fait de donner des biens matériels n'est pas forcément de la générosité. La véritable générosité relève de l'esprit ; le don mental. La pratique du don revient à entraîner l'esprit à surmonter l'avarice. L'attachement à celle-ci se trouve dans l'esprit, par conséquent l'antidote doit également être mental.

De plus, lorsqu'il s'agit de donner, nous le faisons parfois de manière inconsidérée. Nous ne vérifions pas si le bénéficiaire a besoin de ce que nous donnons ; sans hésitation aucune, nous donnons simplement. Parfois, néanmoins, il se peut que cela ne soit pas bénéfique ; dans de tels cas, il vaut mieux ne pas donner. Si ce que vous donnez crée des problèmes et que, au lieu de venir en aide au bénéficiaire, cela entraîne pour lui de la souffrance, ce n'est pas de la générosité. Vous pensez que votre action est positive, mais elle est négative.

Si réellement vous réfléchissez profondément à ce qu'est la vraie générosité, vous trouverez probablement que dans votre vie tout entière vous n'avez jamais même accompli ne serait-ce qu'un seul acte de générosité. Avez-vous vraiment vérifié les besoins du bénéficiaire ? Avez-vous engendré la motivation correcte avant de donner ? Avez-vous accompli l'action avec la méditation sur les « trois sphères » ? Et si vous avez donné par orgueil, alors quelle que soit la valeur de votre don, c'est du gaspillage : votre action de donner n'a été qu'une plaisanterie.

Ainsi, vous pouvez constater à quel point la générosité parfaite peut être difficile. Ce n'est pas que je sois juste négatif, je suis simplement réaliste. Assurez-vous que tout ce que vous faites en vaille la peine. Si vous pratiquez avec compréhension, cela peut être puissant et efficace psychologiquement, avoir un sens véritable et, sans doute aucun,

entraîner les réalisations paisibles que vous désirez. En revanche, si vous faites vos pratiques sans conviction et sans compréhension, vous n'en retirerez que de la dépression.

Ne pensez donc pas que la générosité soit quelque chose de physique ; c'est mental. La générosité détourne l'esprit de l'attachement mesquin et l'en libère. C'est fantastique. C'est de la méditation, un état psychologique de l'esprit, et c'est très efficace.

Vous devez aussi éviter de faire des dons qui font du mal à autrui. Par exemple, vous ne devez pas donner pour des efforts de guerre. Parfois, on peut vous demander de donner de l'argent aux gens qui se battent au nom de la religion, mais comment peut-il être spirituel de soutenir la guerre ? C'est impossible. Vous devez faire très attention que votre don généreux ne soit pas nuisible.

Il est extrêmement difficile de pratiquer le Dharma afin qu'il réduise vos émotions perturbatrices, mais si vous en êtes capable, cela en vaut vraiment la peine ; cela ébranlera réellement votre ego. Même un seul petit acte de don généreux motivé par l'intention de réaliser la paix éternelle de l'éveil peut être incroyablement efficace et réellement briser votre attachement.

Il existe trois sortes de générosités : donner des objets matériels, donner la connaissance-sagesse et protéger les autres du danger. Vous devez mettre en œuvre celle que vous pouvez, avec autant de compréhension que possible, selon vos capacités.

Le but suprême de la générosité est l'éveil parfait, vous devez donc dédier vos actes de générosité à ce but. Cependant, nous ne le faisons pas, n'est-ce pas ? Si quelqu'un a froid, nous lui jetons simplement une couverture – « Assez chaud ? Bien, c'est bon » – et en restons là. Si quelqu'un a soif, nous lui donnons simplement une boisson – « Plus soif ? Bien, c'est bon » – et c'est tout. Nos objectifs sont tellement temporels et manquent tellement de perspicacité que notre don devient juste un fantasme matériel de plus. Notre compréhension de la générosité est bien trop superficielle. Nous devrions plutôt aider les autres dans leurs besoins temporels en comprenant que pour atteindre l'éveil, ils ont besoin d'un corps et d'un esprit sains, et donner de façon à les aider dans leur pratique du Dharma, tout en dédiant nos mérites à l'éveil de tous les êtres.

Je ne suis pas que négatif ; je parle de notre comportement. Et je suis sûr que si vous pratiquez correctement, vous pouvez vraiment obtenir la paix durable de l'éveil. Mais même sans penser à cela, si vous pratiquez bien aujourd'hui, demain vous serez automatiquement plus paisible ; si vous méditez correctement le matin, toute votre journée se passera mieux. Il est facile de vérifier cela. Toutefois, atteindre l'éveil par la méditation, la pratique des six perfections et le développement des dix stades d'un bodhisattva est un processus graduel.

Lorsque nous obtiendrons l'éveil, nous n'aurons plus de sentiments de partialité. Si le Bouddha était confronté à une personne qui avec colère poignarde son bras droit et une autre qui avec dévotion enduit son bras gauche d'huile parfumée, il n'éprouverait pas de haine pour l'une ni d'attachement pour l'autre. Il ressentirait un amour égal pour les deux ; l'amour qu'un être éveillé ressent pour autrui est universel et entièrement impartial.

Notre amour, néanmoins, est complètement égoïste. Nous nous attachons à ceux qui sont gentils avec nous et n'aimons pas ceux qui nous traitent mal. Notre esprit est extrêmement déséquilibré.

La conclusion que j'en tire est que nous ne devons nous attacher à rien, pas même à notre religion, bien moins encore aux objets matériels. Nous devons pratiquer notre voie spirituelle en comprenant sa réalité et comment elle se rapporte à nous en tant qu'individu. C'est là le moyen de découvrir l'amour universel, libre de sentiments d'insécurité et de partialité tels que : « Je suis bouddhiste », « Je suis chrétien », « Je suis hindou », ou autre. Peu importe ce que nous sommes ; chacun de nous doit trouver la voie qui lui correspond en tant qu'individu.

Certaines personnes aiment le riz ; d'autres les pommes de terre ; d'autres encore, une nourriture différente. Que chacun mange ce qu'il aime, ce qui satisfait son corps. On ne peut pas dire : « Je n'aime pas le riz, personne ne devrait manger de riz. » C'est pareil pour la religion.

Si vous avez ce type de compréhension, vous ne serez jamais contre aucune religion. Des gens différents ont besoin de chemins différents. Laissez-les faire ce qu'ils ont à faire. Malheureusement, votre esprit

limité n'est pas aussi décontracté. Nous pensons : « Ma religion est la meilleure, la seule voie. Toutes les autres sont dans l'erreur. » Avoir des opinons préconçues aussi fixes signifie que vous êtes malade. Ce ne sont pas les religions qui en sont responsables ; ce sont leurs adeptes. Par conséquent, si vous voulez être psychologiquement sain, comprenez votre chemin et agissez correctement ; les réalisations viendront d'elles-mêmes.

Avant de terminer, j'aimerais clarifier un point. Je ne critique personne ; je ne dénigre la pratique de personne. Mais de nos jours, la plupart d'entre nous grandissons dans des sociétés qui n'offrent pas beaucoup de possibilités d'étudier et de pratiquer la religion. Il est donc important que lorsque vous pratiquez le Dharma, vous le fassiez correctement et ne transformiez pas tout simplement votre pratique en une autre recherche mondaine. Le monde moderne pense que le développement matériel est extrêmement important et dénigre le développement d'un esprit paisible. Bien sûr, si quelqu'un vous demande : « Pensez-vous que les recherches spirituelles sont importantes ? », vous direz : « Oui, mais… » Il faut toujours qu'il y ait un « mais, mais, mais. » Cela montre bien ce que nous sommes en fait.

Q : S'il n'y a pas beaucoup de moines à l'endroit où nous naissons et au moment de notre naissance, est-ce le résultat d'un mauvais karma ?

Lama : Je ne pense pas. Ce serait comme de dire que c'est un mauvais karma de ne pas être moine. Il n'en est pas ainsi. Il n'est pas besoin d'être moine ou nonne pour être érudit. On ne peut pas dire que ceux qui portent la robe de moine sont supérieurs à ceux qui ne la portent pas. On ne peut pas juger les choses de cette façon. Cela dépend entièrement de l'individu. Je suppose que vous pouvez dire, néanmoins, qu'il s'agit d'un mauvais karma personnel de vous trouver dans une situation où vous n'êtes pas à même de comprendre votre esprit et vos attitudes mentales ou de découvrir une véritable paix intérieure et la satisfaction.

Q : Lama, lorsque nous méditons, comment savoir que le penseur et la pensée sont un ? Que le penseur est la pensée ; que le penseur n'est pas séparé de la pensée ?

Lama : Au niveau relatif, le penseur n'est pas la pensée. Le penseur n'est qu'un « nom » et, à ce moment-là, la pensée n'est qu'une « fonction ».Mais si vous arrivez à vous assimiler complètement à la pensée lorsque vous méditez, c'est là une bonne expérience. Toutefois, du point de vue de la vérité relative et de la compréhension scientifique, la personne et la pensée sont deux choses différentes. Vous n'êtes pas la pensée. Même si au cours de la méditation vous vous sentez entièrement un avec la pensée, malgré tout, vous n'êtes pas la même chose que la pensée. Bien qu'au niveau absolu il y ait une unité, au niveau relatif, il y a une différence. Lorsque vous méditez, si vous vous sentez entièrement un avec tous les phénomènes de l'univers, si vous ressentez que votre être physique est semblable à un seul atome mais que votre nature est unifiée à l'énergie de la totalité de l'univers, c'est une bonne expérience.

De plus, lorsque vous essayez de vous concentrer sur une chose et que d'autres pensées continuent à surgir, au lieu de les rejeter, d'essayer de les chasser, pensez : « Vous êtes les bienvenues », et examinez-les avec une connaissance-sagesse introspective et pénétrante, en examinant la nature de la réalité de vos pensées. Les pensées sont stupides ; lorsque vous les regardez, elles disparaissent. Elles vous font marcher ; lorsque vous les analysez, elles s'évanouissent. Jusqu'à maintenant, plus vous avez essayé de les chasser et plus elles ont continué à vous assaillir. Essayez de les accueillir.

En fait, il est bien plus intéressant d'observer vos pensées que de regarder la télévision. La télévision c'est ennuyeux ; c'est toujours la même chose encore et encore. Lorsque vous observez votre esprit, d'incroyables choses différentes apparaissent. Vous avez une étonnante collection de souvenirs ; après toutes ces années, même des souvenirs d'enfance font surface. Jamais la télévision n'est aussi intéressante.

Lorsque vous comprenez comment fonctionne votre esprit, c'est le début de la maîtrise. Vous ne vous irriterez plus quand des pensées surgiront ; psychologiquement vous saurez ce qu'elles signifient. Quelqu'un qui n'a aucune idée de ce qu'est l'esprit, ou de la manière dont il fonctionne, est choqué lorsque soudain l'inconscient se manifeste au niveau conscient : « Oh ! C'est quoi cela ? » Lorsque

vous comprenez votre esprit et ce qu'il contient, vous vous attendez à ce genre de choses. Vous comprenez la nature de votre esprit et vous avez une solution pour ses côtés sombres. Si vous croyez que vous êtes complètement pur et qu'un esprit vil surgit soudain, vous paniquez. Cependant, il vous faut aussi comprendre que vous n'êtes pas entièrement négatif. Votre esprit a, à la fois, une nature positive et une nature négative. Mais tout cela est relatif, cela va et vient comme les nuages dans le ciel. En dessous de tout cela, votre vraie nature réelle reste complètement pure, inchangée semblable au ciel lui-même. Par conséquent, être humain c'est être puissant ; nous avons la capacité de faire de grandes choses parce que notre nature fondamentale est positive.

Merci beaucoup. Merci.

Société Bouddhiste Chinoise de Sydney
en Australie, 24 avril 1975.

Glossaire

(Skt. = Sanskrit - Tib. = Tibétain)

Atisha (924-1054). Grand maître indien, connu pour sa pratique de bodhicitta, qui vint au Tibet pour aider à faire revivre le bouddhisme et y passa les dix-sept dernières années de sa vie. Son texte déterminant, *La Lumière de la voie vers l'éveil,* initia les étapes de la voie (Tib. *lam-rim*), tradition que l'on retrouve dans toutes les écoles du bouddhisme tibétain. Fondateur de l'école Kadampa, précurseur de la tradition guélouk.

Bodhicitta (Skt). La détermination altruiste d'obtenir l'éveil dans le seul but d'y mener tous les êtres.

Bodhisattva (Skt). Celui ou celle dont la pratique spirituelle est orientée vers la réalisation de l'éveil pour le bien de tous les êtres. Celui qui, avec la motivation compatissante de bodhicitta, suit la voie du mahayana en passant par les dix niveaux qui mènent à l'éveil.

Bouddha (Skt). Un être pleinement éveillé. Celui qui a éliminé tous les obscurcissements voilant l'esprit et développé à la perfection, toutes les bonnes qualités. Le premier des Trois Joyaux de refuge. Voir aussi *éveil*, *Shakyamouni (Bouddha)*.

Compassion (Skt. *karouna*). Le souhait que tous les êtres soient séparés de leur souffrance mentale et physique. Un préliminaire au développement de bodhicitta. La compassion est symbolisée par la déité de méditation Avalokitéshvara en sanskrit et Tchènrézi en tibétain.

Chounyata (Skt). Vacuité. L'absence de toute idée fausse concernant la manière dont les choses existent ; particulièrement l'absence de l'apparence indépendante et de l'existence propre des phénomènes.

Dharma (Skt). Enseignements spirituels, particulièrement ceux du Bouddha Shakyamouni. Littéralement, ce qui nous permet d'éviter la souffrance. Le deuxième des Trois Joyaux de refuge.

Ego. La conception fausse : « J'existe par moi-même, de façon autonome ». L'ignorance de la nature de l'esprit et du soi.

Esprit (Skt. *citta*. Tib. *sém*). Synonyme de conscience (Skt. *vijnana* ; Tib. *namché*) et du fait d'être doué de sensations (Skt. *manas* ; Tib. *yi*). Défini comme ce qui est « clair et connaissant » ; une entité sans forme qui a la capacité de percevoir les objets. L'esprit est divisé en six consciences principales et cinquante et un facteurs mentaux.

Éveil (Skt. *bodhi*). Plein éveil, bouddhéité. Le but suprême de la pratique bouddhique, obtenu quand toutes les limites ont été éliminées de l'esprit et que le potentiel positif dans sa totalité a été réalisé. C'est un état caractérisé par une compassion, un savoir-faire et une sagesse illimités.

Existence cyclique (Skt. *samsara.* Tib. *khorwa*). Les six états d'existence de l'existence conditionnée, les trois inférieurs : l'enfer, les esprits avides (Skt. *prétas*) et les animaux, et les trois supérieurs : les humains, les demi-dieux (Skt. *asouras*) et les dieux (Skt. *souras*). C'est le cycle sans commencement et régulier de la mort et de la renaissance sous le contrôle des émotions perturbatrices et du karma, et chargé de souffrance. Cela se réfère aussi aux agrégats contaminés d'un être.

Guélouk / Kagyou / Sakya / Nyingma (Tib). Les quatre principales écoles ou traditions du bouddhisme tibétain. Lama Yéshé faisait partie de l'école guélouk.

Guéshé (Tib). Moine qui a terminé son éducation monastique en philosophie bouddhique et en débats, a passé les examens de fin d'études et à qui a été attribué le diplôme et titre de guéshé.

Halluciné. L'utilisation que fait Lama Yéshé de ce terme ne se réfère pas aux hallucinations induites chimiquement ou par la maladie, mais aux projections inappropriées de l'esprit ignorant. Voir *Superstition*.

Hinayana (Skt). Littéralement, le « petit véhicule ». C'est l'une des deux divisions générales du bouddhisme. La motivation des pratiquants hinayana pour suivre la voie du Dharma consiste principalement en leur aspiration intense à la libération personnelle de l'existence conditionnée ou samsara. On identifie deux types de pratiquants hinayana : les auditeurs et les réalisateurs solitaires. Cf. *Mahayana*.

Huit préoccupations mondaines. Les huit inclinations mondaines par rapport au gain et à la perte ; à la réputation et à la non-notoriété ; au compliment et au blâme ; au bonheur et à la souffrance.

Kadampa. École du bouddhisme tibétain fondée au 11ème siècle par Atisha et ses disciples, surtout son interprète, Dromteunpa.

Kalpa (Skt). Ère cosmique. Selon le Bouddha Shakyamouni, période plus longue que le temps que cela prendrait pour qu'un bloc de granit soit complètement élimé en étant légèrement caressé par un bout de soie fine une fois tous les cent ans.

Karma (Skt. Tib. *lè*). Action ; le fonctionnement de la loi de cause à effet, par lequel des actions positives produisent le bonheur et les négatives la souffrance.

Lam-rim (Tib). Voie progressive. Une présentation des enseignements du Bouddha Shakyamouni sous une forme correspondant à l'entraînement, pas à pas, d'un disciple. Le lam-rim a été formulé en premier

par le grand Maître indien Atisha (*Dipankara Shrijnana*, 982-1054) lors de sa venue au Tibet en 1402.

Mahayana (Skt). Littéralement, le « grand véhicule ». C'est l'une des deux divisions générales du bouddhisme. La motivation des pratiquants du mahayana, pour suivre la voie du Dharma, est principalement leur intense aspiration que tous les êtres nos mères soient libérés de l'existence conditionnée ou samsara, et atteignent l'éveil suprême de la bouddhéité. Le mahayana comprend deux divisions : le paramitayana (soutrayana) et le vajrayana (tantrayana, mantrayana). Cf. *hinayana*.

Quatre nobles vérités. La vérité de la souffrance, de l'origine de la souffrance, de la cessation de la souffrance et du chemin de la cessation de la souffrance. Le sujet du premier tour de la Loi (Skt. *Dharma*) – le premier discours que donna le Bouddha.

Nagarjouna (Skt). Le philosophe bouddhiste indien du 2ème siècle après J.-C. qui a exposé la philosophie du madhyamaka de la vacuité.

Padmasambhava (Tib. *Gourou Rinpoché*). Maître tantrique indien invité au Tibet par le roi Trisong Détsèn au 8ème siècle. Fondateur de l'école nyingma du bouddhisme tibétain.

Refuge. La porte de la voie du Dharma. Un bouddhiste prend refuge dans les Trois Joyaux, le Bouddha, le Dharma et la Sangha, par peur de la souffrance du samsara et avec la foi que les Trois Joyaux ont le pouvoir de le mener hors de la souffrance vers le bonheur, la libération ou l'éveil.

Sangha (Skt). Communauté spirituelle. Le troisième des Trois Joyaux de refuge. La Sangha absolue est constituée de membres de la Sangha ayant réalisé la vacuité directement ; la Sangha relative est représentée par les moines et les moniales ordonnés.

Shakyamouni (Bouddha) (563-483 avant J.-C.). Le quatrième des mille bouddhas fondateurs de cette ère. Né en tant que Siddharta Gautama, prince du clan des Shakyas au nord de l'Inde, il a enseigné les voies vers la libération et vers l'éveil suprême du soutra et du tantra ; fondateur de ce qui a été appelé bouddhisme (du Skt. *bouddha* – « pleinement éveillé »).

Six perfections (Skt. *paramita*). La générosité, la moralité, la patience, la persévérance ou effort joyeux, la concentration et la sagesse.

Superstition (Tib. *namtok*). Croyance erronée concernant la réalité.

Trois états d'existence inférieurs. Les trois états d'existence de très grande souffrance de l'existence cyclique, qui comprennent : les animaux, les esprits avides (Skt. *prétas*) et les enfers.

Trois principaux aspects de la voie. Les trois divisions principales du lam-rim : le renoncement, l'esprit d'éveil ou bodhicitta et la vue juste.

Tsongkhapa, Lama Djé (1357-1417). Fondateur de la tradition guélouk du bouddhisme tibétain qui a redonné de la vitalité à de nombreuses lignées du soutra et du tantra et à la tradition monastique au Tibet.

Vacuité. Voir *chounyata*.

Vue dualiste. La vue ignorante qui caractérise l'esprit non éveillé par lequel toutes les choses sont conçues de manière erronée comme ayant une existence concrète par elles-mêmes. Pour une telle vue, l'apparence d'un objet est mélangée à l'image fausse qu'il est indépendant ou existant par lui-même, menant ainsi à d'autres vues dualistes concernant le sujet et l'objet, soi et l'autre, ceci et cela, etc.

Yana (Skt). Littéralement, véhicule ; une voie spirituelle qui vous mène d'où vous êtes jusqu'à la destination choisie. Voir aussi *hinayana* et *mahayana*.

Principaux titres
des Éditions Vajra Yogini

Un autre regard *Le Dalaï Lama*	*208 p.19,50 €*
Kalachakra *Le Dalaï Lama*	*192 p. 13,60 €*
La foi fondée sur la raison *Le Dalaï Lama*	*192 p. 14,90 €*
L'énergie de la sagesse *Lama Thoubtèn Yéshé & Lama Zopa Rinpoché*	*184 p. 11,50 €*
Devenir le Bouddha de la compassion *Lama Thoubtèn Yéshé*	*288 p. 19,50 €*
L'espace du tantra *Lama Thoubtèn Yéshé*	*208 p. 12,10 €*
Le pouvoir de purification du tantra *Lama Thoubtèn Yéshé*	*384 p. 18,20 €*
La béatitude du feu intérieur *Lama Thoubtèn Yéshé*	*304 p. 19,50 €*
Ego, attachement et libération *Lama Thoubtèn Yéshé*	*136 p. 14,50 €*
L'amour universel *Lama Thoubtèn Yéshé*	*176 p. 14,90 €*

Transformer ses problèmes *Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché*	*176 p. 15,10 €*
Dompter son esprit *Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché*	*200 p. 13,60 €*
La guérison ultime *Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché*	*352 p. 19,50 €*
Cher Lama Zopa *Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché*	*172 p. 19,50 €*
Comment être heureux *Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché*	*128 p. 9,90 €*
Conseils du cœur pour la mort et la fin de vie *Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché*	*192 p. 14,90 €*
La Roue aux lames acérées *Guéshé Lobsang Tengyé*	*208 p. 14,30 €*
Sur l'océan du Mahayana *Guéshé Lobsang Tengyé*	*360 p. 18,20 €*
Le daim à la grande sagesse *Suivi de La tortue et les oies sauvages* *Guéshé Lobsang Tengyé*	*28 p. 15,10 €*
Suivre l'exemple des bodhisattvas *Khènsour Jampa Tègchok Rinpoché*	*398 p. 19,80 €*
Connaître l'esprit *Lati Rinpoché et Élizabeth Napper*	*240 p. 19,50 €*
Atteindre l'éveil *Yangtsé Rinpoché*	*302 p. 22,87 €*

Conseils d'un ami spirituel *Guéshé Rabten et Guéshé Dhargyey*	*155 p. 11,50 €*
Comment méditer *Kathleen Mc Donald*	*304 p. 18,20 €*
Les deux vérités selon les quatre écoles *Guéshé Georges Dreyfus*	*274 p. 22,87 €*
Interdépendance et vacuité *Steve Carlier*	*160 p. 18,15 €*
Les quatre vérités des nobles aryas *Guéshé Tashi Tséring*	*208 p. 19,50 €*
Dromteunpa, l'humble yogi *Marie-Stella Boussemart*	*264 p. 21,20 €*
Le Lama de Lawoudo *Djamyang Wangmo*	*360 p. 24,90 €*

Les Éditions Vajra Yogini sont affiliées à la
Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana
(FPMT).

« Lama Yeshe Wisdom Archive »

Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) est constitué de l'œuvre complète de Lama Thoubtèn Yéshé et de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché. Les Archives ont été fondées en 1996 par Lama Zopa Rinpoché, son directeur spirituel, afin de rendre disponibles de différentes manières les enseignements qu'elles contiennent. La publication et la distribution gratuite de ces enseignements en font partie. Lama Yéshé et Lama Zopa Rinpoché ont commencé à enseigner au monastère de Kopan au Népal en 1970. Depuis, leurs enseignements ont été enregistrés et transcrits. Aujourd'hui nous disposons de plus de 10 000 heures d'enregistrements numériques et d'environ 60 000 pages de transcrits à l'état brut sur nos ordinateurs. De nombreux enregistrements, pour la plupart de Lama Zopa Rinpoché, attendent d'être transcrits, et comme Rinpoché continue à enseigner, leur nombre aux Archives s'accroît en conséquence. La plupart de nos transcrits n'ont été ni vérifiés ni préparés.

Ici, à LYWA, nous faisons tous les efforts possibles pour organiser la transcription de ce qui n'a pas encore été transcrit et éditer ce qui ne l'a pas été, et généralement nous effectuons toutes les autres tâches détaillées ci-dessus. Pour tout cela, nous avons besoin de votre aide financière. Veuillez nous contacter pour plus d'informations.

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA
Telephone (781) 259-4466 - Fax (678) 868-4806
info@LamaYeshe.com
www.LamaYeshe.com

La Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana

La Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana (FPMT) est une organisation mondiale de centres d'études et de méditation bouddhiques, et de centres de retraite, aussi bien en ville qu'à la campagne, de monastères, de maisons d'éditions, de centres médicaux et d'autres activités s'y rapportant, fondée en 1975 par Lama Thoubtèn Yéshé et Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché.
Aujourd'hui, existent plus de 145 programmes d'activités de la FPMT dans plus de trente pays dans le monde.

La FPMT a été établie pour faciliter l'étude et la pratique du bouddhisme du mahayana en général et plus particulièrement la tradition tibétaine guélouk fondée au XVème siècle par le grand érudit, yogi et saint, Lama Djé Tsongkhapa.

FPMT
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214
Telephone (503) 808-1588 - Fax (503) 808-1589
info@fpmt.org
www.fpmt.org

Dédicace

Grâce aux mérites créés par la préparation, la lecture, la réflexion et le partage de ce livre avec d'autres personnes, puissent tous les enseignants du Dharma jouir d'une longue vie et d'une bonne santé, puisse le Dharma se propager jusqu'aux confins de l'espace et puissent tous les êtres rapidement atteindre l'éveil.

Quel que soit le royaume, le pays, la région ou le lieu où se trouve ce livre, puisse-t-il n'y avoir ni guerre, ni sécheresse, ni famine, ni maladie, ni préjudice, ni désaccord ou malheur, puisse-t-il y régner seulement une grande prospérité. Puisse le nécessaire être facilement obtenu et puissions-nous tous être guidés uniquement par des maîtres du Dharma qualifiés, jouir du bonheur du Dharma, être dotés d'amour et de compassion pour tous les êtres, et être bénéfiques sans jamais nous nuire.

Achevé d'imprimer en juillet 2011
sur les presses de l'imprimerie Escourbiac
81300 Graulhet